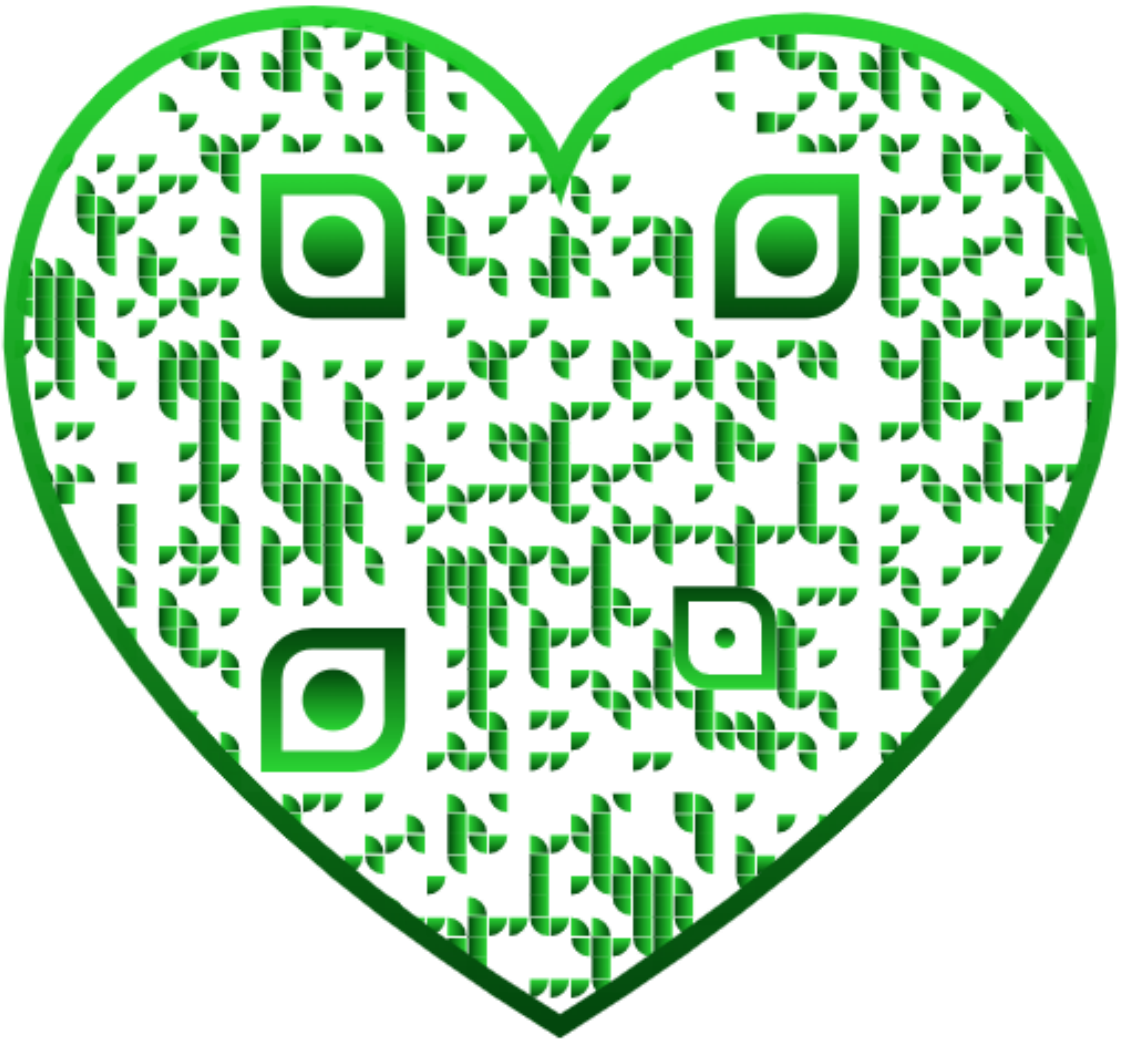
Osho Rajneesh

Les Mots du SILENCE

Le Voyage Intérieur



Les Mots du SILENCE

OUVRAGES PUBLIES PAR LE VOYAGE INTERIEUR

Parus :

de Tosca Tetterro :
PIERRES ET CRISTAUX

de Mario Montano :
RIDER TAROT, INTUITION ET INCONSCIENT

de Jan Foudraine :
KRISHNAMURTI, RAJNEESH, C.G. JUNG

d'Osho Rajneesh :
ZEN, RETOUR À LA SOURCE
TECHNIQUES DE MEDITATION, GUIDE PRATIQUE
TAROT DE RAJNEESH (livre et jeu)
TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES
LES SECRETS DE SHIVA
LE SUTRA DU DIAMANT
MON CHEMIN, LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS
MOURIR ET RENAITRE
MEDITATION, LA CONNAISSANCE DE SOI
UNE TASSE DE THE
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SARAHA vol. 1 & 2
VIENS, SUIS-MOI – ENTRETIENS SUR JESUS
DU SEXE A LA CONSCIENCE DIVINE
LA MORT, L'ULTIME ILLUSION

A paraître :

de Barène
HATHA-YOGA : VOIE D'EVEIL

d'Osho Rajneesh
L'HARMONIE INVISIBLE

Couverture : Gérard Pétré
Traduit de l'anglais par Anand Raji

Editions originale anglaise :
EXCERPTS FROM DISCOURSES GIVEN IN 1984-1986
© O.I.F. Foundation, Zurich, Suisse, 1988
Edition française : LES MOTS DU SILENCE
© Le Voyage Intérieur, 1993
B.P. 168 – 75665 Paris Cedex 14
Photographies : p. 79 & p. 355 © O.I.F., p. 171 & p. 265 © Pétré
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.

Osho Rajneesh

Les Mots du SILENCE

Le Voyage Intérieur

Quand la tête sait, nous appelons cela information.
Quand le cœur sait, nous appelons cela amour.
Quand l'être sait, nous appelons cela méditation.

La seule vraie question est : « Qui suis-je ? ».
Et la seule façon de connaître la réponse est de vous taire, d'être attentif, conscient et d'observer le train de vos pensées, de le laisser passer et disparaître. Un jour, vous découvrirez que tout est devenu silencieux... Plus le moindre murmure mental. Les mouvements de la psyché se seront apaisés comme si le temps s'était arrêté. Soudain, vous vous réveillerez d'un long rêve, d'un cauchemar millénaire.

Il n'existe qu'une seule issue et elle se trouve en vous-même.
En plongeant au fond de votre être, vous accéderez à l'existence.
En ce moment béni, vous découvrirez l'infinie unité de tout. Impossible d'être isolé ou séparé puisque rien n'est « autre » que vous.
L'essence consciente est la seule réalité, rayonnant dans toutes les directions, sous toutes les formes possibles. Dans l'arbre, vous fleurissez ; dans le nuage blanc, vous flottez. Vous êtes océan, vous êtes rivière. Tous les animaux et tous les êtres humains sont vous.

Je ne vous propose pas une nouvelle collection de dogmes, de croyances, de credo, d'idéologies.
Pas du tout. Ma tâche est totalement différente.
Mon travail consiste à effacer tous vos conditionnements et à ne rien vous donner à la place.
Je ne remplacerai pas vos systèmes mentaux par d'autres.
Je suis purement destructeur. Oui, cela peut vous surprendre : je suis uniquement destructeur. Je veux évacuer tout ce qu'on vous a forcé à avaler. Il n'est pas nécessaire de vous procurer un substitut quelconque : votre nature profonde est créativité. Je n'ai pas besoin de m'en occuper.

Quand vos barrages mentaux auront cédé, vous commencerez à grandir et à fleurir. Vous vous mettrez à chercher personnellement. Il ne faudra pas bien longtemps pour que vous gagniez en force et développiez un pouvoir nouveau, car la moindre petite découverte vraiment personnelle vous procurera une félicité inimaginable.
Une toute petite vérité trouvée par vos propres moyens fera de vous un être différent, car désormais l'authenticité se sera éveillée en vous. Ce ne sera peut-être qu'une graine minuscule, mais la montée vers la lumière aura commencé.

Faites le compte des idées qui sont réellement les vôtres. Elles viennent toutes de sources extérieures, elles sont toutes empruntées, soit que d'autres gens vous les aient inculquées, soit que vous les ayez stupidement emmagasinées vous-même. Rien ne vous appartient.

Retenez bien ce critère : n'est précieux que ce que *vous* connaissez. Et en aucune manière vous ne pouvez perdre ce que vous possédez réellement. Tout ce que vous pouvez perdre, tout ce qui exige des efforts pour être conservé, est sans valeur parce que cela disparaîtra un jour. Ce qui est éphémère n'appartient pas à votre expérience existentielle.

On dit que j'inflige un bourrage de crâne aux gens. Non, au contraire. Je vide leur mental.

Repartez de zéro, avec une ardoise vierge, sans aucune croyance ou idée reçue, sans le moindre dogme. Ainsi, vous aurez une chance de découvrir ce qu'est la vérité.
La vérité n'est ni hindoue ni musulmane ni chrétienne. Vous ne la trouverez ni dans la Bible ni dans le Coran ni dans la Gita.
Vous serez stupéfait de découvrir que la vérité n'est écrite nulle part et ne pourra jamais être formulée. Elle échappe au langage. Elle n'a jamais pu être exprimée par qui que ce soit et jamais personne ne pourra la dire.

Votre mental demande sans arrêt : « Pourquoi ? Dans quel but ? » Peu à peu, les choses auxquelles vous ne pouvez pas trouver de réponse perdent leur valeur à vos yeux. Ainsi, l'amour s'est dévalué. A quoi sert-il ? Où va-t-il vous mener ? Que peut-il vous apporter ? Donne-t-il accès au paradis, est-ce la clé d'un Eden utopique ?
Bien entendu, envisagé de la sorte, l'amour n'a pas de sens. Il ne sert à rien.

Quel est l'intérêt de la beauté ? Devant un coucher de soleil qui vous coupe le souffle, n'importe quel idiot peut poser la question : « Qu'est-ce que cela signifie ? ». Aucune réponse n'est possible. Et si la beauté n'a aucune signification, pourquoi passer son temps à en parler ?
La fleur, l'œuvre d'art, le poème, la musique n'ont aucune utilité. Ils ne prouvent rien et ne permettent pas d'atteindre un objectif quelconque.
La vie est exclusivement faite de toutes ces choses qui sont sans objet.
Je le répète : les choses de la vie sont toutes dénuées de sens, si l'on entend par là qu'elles ne visent aucun but, ne vous conduisent nulle part et ne vous rapportent rien.
En d'autres termes, la vie est significative en soi, le sens de la vie est la vie.

L'homme peut améliorer son mode de vie, vivre plus vieux, se ménager un plus grand confort. Mais il ne peut pas savoir ce qu'est la vie. Jusqu'à son dernier souffle, cette question restera un point d'interrogation.

Je ne vous annonce aucun royaume des cieux.
Rien ne vous est promis dans le futur.
Votre héritage est déjà là, c'est votre vie.
Aimez-la, respectez-la.

Partout, sur cette planète, on voit mourir des gens qui n'ont jamais vécu. Est-ce possible ? Pourtant, c'est ce qui arrive à chaque instant. Beaucoup de gens le comprennent sur leur lit de mort. Ils avouent : « Comme c'est étrange ; pour la première fois, je me rends compte que je suis passé à côté de la vie. »
Pourquoi vivre ?
Si ce n'est pour aimer, savourer, connaître l'extase, pourquoi vivre ?

Respectez tout ce qui existe, vénérez la vie. Rien n'est plus sacré que la Nature, rien n'est plus divin.

Partout, sur cette planète, on voit mourir des gens qui n'ont jamais vécu. Est-ce possible ? Pourtant, c'est ce qui arrive à chaque instant. Beaucoup de gens le comprennent sur leur lit de mort. Ils avouent : « Comme c'est étrange ; pour la première fois, je me rends compte que je suis passé à côté de la vie. »
Pourquoi vivre ?
Si ce n'est pour aimer, savourer, connaître l'extase, pourquoi vivre ?

Respectez tout ce qui existe, vénérez la vie. Rien n'est plus sacré que la Nature, rien n'est plus divin.

L'existence en soi n'a pas de sens. Elle n'est pas non plus dénuée de sens. La notion de sens est simplement hors de propos. La vie ne s'efforce pas d'atteindre un but quelconque. Il n'y a nul ailleurs. L'existence *est*.

L'idée de sens implique une focalisation, un but à atteindre, l'obligation d'acquérir quelque chose. Cette idée et les problèmes qui en découlent sont des inventions du mental humain. Toutes les questions que vous vous posez prennent racine dans votre pensée, la cause originelle. L'intellect est incapable d'accepter les choses telles qu'elles sont, son fonctionnement intrinsèque l'en empêche.

Les religions fallacieuses s'appuient sur l'entraînement volontaire du mental.
L'esprit religieux ou la religion véritable commence par écarter le mental. D'une certaine façon, c'est extrêmement simple, alors que la discipline est pénible. Contraindre l'esprit à la concentration est une gageure, parce qu'il se révolte en permanence et reprend ses anciens plis, ses vieilles habitudes, s'échappant du piège que vous lui avez tendu. Vous avez beau le ramener de force au thème que vous avez décidé d'analyser, vous le surprenez rapidement en flagrant délit de vagabondage. Vos pensées batifolent, oublient la tâche que vous leur avez assignée. Ce n'est vraiment pas une sinécure.
Par contre, mettre le mental hors circuit est facile. Il suffit de l'observer. Quelles que soient les pensées qui vous traversent l'esprit, regardez-les sans intervenir en aucune manière, sans essayer de les éliminer. Ne faites absolument rien, sinon vous retomberiez dans la discipline.
Soyez un témoin neutre et passif, contentez-vous d'observer.

L'aspect le plus étrange du mental est qu'il s'efface sous le rayon silencieux de la conscience profonde. De même que la lumière chasse les ténèbres, la conscience pure disperse le contenu du mental, les pensées, les fantasmes, tous les artefacts.
Autrement dit, la méditation est simplement un état de pleine conscience, d'intelligence claire non fragmentée. Cette clarté intérieure révèle la nature des choses. Cela ne résulte pas d'une invention quelconque. Le témoin intérieur n'imagine rien. Il découvre ce qui est.
Et qu'est-ce qui *est* ? En rentrant en vous-même, vous découvrez la vacuité infinie, indiciblement belle, absolument silencieuse, débordante de lumière et de fragrance. On l'a appelée « Dieu ». Je préfère parler de votre propre essence divine.
En quittant cet état de plénitude, vous ne serez plus le même homme ou la même femme. Vous aurez totalement changé. Vous existerez sans masques, votre visage originel au grand jour.
Vous continuerez de vivre dans le même monde, mais n'y vivrez plus de la même manière. Vous côtoierez les mêmes gens, mais votre attitude sera différente.
Vous serez comme le lotus dans l'étang, que l'eau ne mouille pas.
La religion est la découverte de cette fleur de lotus inaltérable au fond de vous-même.

Ma tâche consiste à vous rendre à vous-même.
On vous a spolié.
On vous a façonné, conditionné de mille façons.
Tous les passages vers votre cœur profond ont été obstrués.
Mon travail se résume à percer des portes et des fenêtres en vous.
Quand j'aurai détruit les murailles de votre prison psychique, vous vous trouverez à l'air libre sous le ciel immense et saurez ce qu'est la religion.

L'amitié a disparu du monde, de même que l'amour parce que l'affection est seulement possible dans la rencontre dénuée d'artifices de deux êtres qui sont ce qu'ils sont dans toute leur nudité, sans référence à une norme quelconque.
Lorsque deux personnes s'ouvrent l'une à l'autre de manière authentique, l'amitié grandit. En acceptant de baisser les masques, elles se rapprochent immensément de l'esprit religieux.
L'amour, l'amitié, tout ce qui vous aide à abandonner vos mensonges, vous mène vers la religion véritable.

Chercher est dangereux. Vous vous lancez sur des eaux mystérieuses sans savoir ce qui vous attend. Vous quittez le confort des lieux communs et partez à l'aventure, ignorant à quoi ressemble l'autre rive dont l'existence même est incertaine.
C'est pour cela que la plupart des gens s'accrochent à leur théisme ou, s'ils sont un peu plus courageux, intellectuellement un peu plus évolués, à leur athéisme. Les uns et les autres se prémunissent contre le doute. Or, éluder l'incertitude équivaut à refuser la quête. Qu'est-ce que le doute ? Un point d'interrogation, rien de plus. Ce n'est pas un adversaire, rien qu'une remise en question en vous-même, une incitation à explorer.
Le doute est un ami.

Premier point : soyez vous-même.
Deuxième point : sachez qui vous êtes.
Autrement dit, restez ce que vous êtes, soyez naturel. Essayez d'être de plus en plus conscient du flux existentiel qui vous traverse.
Qui bat dans votre cœur ?
Qui se trouve derrière votre souffle ?

Le Soi est ce qui était présent à votre naissance. L'ego est ce que vous avez accumulé depuis. L'ego est une production.
Le Soi est un cadeau de l'existence. Vous n'avez rien fait pour le mériter, vous ne l'avez pas conquis. C'est dire que personne ne peut vous l'enlever. C'est impossible, parce que c'est votre nature, l'essence de votre être.

Doutez sans retenue.
Doutez de toutes vos forces, intensément, afin que l'incrédulité devienne une épée acérée capable de trancher les nœuds mentaux qui vous paralysent.
Douter signifie rejeter le fatras entassé en vous, méditer veut dire s'éveiller.
Ce sont les deux faces d'une même réalité, car nul ne peut s'éveiller sous le poids des conditionnements dont la fonction est précisément d'étouffer la lumière en vous, de vous maintenir endormi.

Vous ne pouvez modifier une situation qu'après en avoir pleinement pris conscience.
Les gens sont malheureux et acceptent cet état comme s'il s'agissait d'un destin. Personne ne proteste. Personne ne se demande : « La souffrance est-elle vraiment inéluctable ? »

La vérité a quelque chose d'extrêmement surprenant : pour vous, elle n'est vraie que si vous l'avez trouvée vous-même.
La vérité empruntée cesse immédiatement d'être vraie : elle devient mensonge.

Il faut toujours commencer par la négation, par dire non. Des milliers de « non » sont nécessaires pour trouver un seul « oui » dans l'existence. Apprenez d'abord à dire non à tous ces gens qui ont dévasté votre être.
Plus tard, après avoir tout nié et rejeté, vous serez peut-être capable d'aquiescer à la vie.

Dans tout ce que vous faites, pensez ou décidez, n'oubliez pas de chercher la source. Cela vient-il de vous ou de quelqu'un d'autre ? En cherchant à savoir qui agit, pense ou décide en vous, vous serez très surpris : c'est votre mère, vous l'entendrez très distinctement. Ou bien votre père. Ces voix ne sont pas difficiles à déceler.
Toutes les autorités qui vous ont orienté, commandé, contraint, manipulé sont là, intactes, tapies dans votre psyché.

L'ego est le bric-à-brac déversé en vous par l'éducation, la morale, la culture, l'instruction. Vous ne cessez d'avaler les influences extérieures et cela vous demande beaucoup d'efforts. L'envahissement est tel que vous ne savez plus du tout où se trouve votre être réel.

Faites taire la foule qui jacasse en vous. Vous ne tarderez pas à percevoir une petite voix que vous n'avez jamais entendue auparavant. Vous ne parviendrez pas à l'identifier : non, ce n'est pas la voix de votre mère ni celle de votre père ni celle du curé ni celle de l'instituteur... Soudain, vous comprendrez que ce murmure au fond de vous-même est votre propre voix. Voilà pourquoi vous ne pouviez pas la nommer.
Découvrez votre propre musique.
Et suivez-la sans crainte.
Où qu'elle vous mène, là se trouve le but de votre vie, votre destinée. C'est là et nulle part ailleurs que vous trouverez la plénitude, le contentement.
C'est là et nulle part ailleurs que vous vous épanouirez et cette floraison sera l'avènement de la connaissance.

La vérité a ceci d'étrange que vous ne pouvez plus l'oublier après l'avoir connue. Une des qualités de la vérité est qu'il ne faut pas la retenir. Le mensonge doit être remémoré fréquemment, sinon vous risquez de l'oublier. Il faut, au menteur, une excellente mémoire. L'homme sincère n'en a que faire. Celui qui dit uniquement la vérité n'a pas besoin de se souvenir.

Le menteur, par contre, ne peut se détendre, il doit en permanence recenser et se répéter ce qu'il a dit aux uns, aux autres. Cela n'a jamais de fin, car interrogé au sujet d'un mensonge, le menteur doit en inventer un autre pour s'expliquer. Démographie explosive !

La vérité est chaste, célibataire. Elle ne procrée pas.

La vérité est réservée au rebelle et le rebelle mène sans aucun doute une vie dangereuse.

La société vous inculque de donner la priorité à ce qui est utile et confortable, de choisir les sentiers battus par vos prédécesseurs depuis Adam et Eve : « Les voies parcourues par tant de millions d'êtres ne peuvent pas vous mener dans l'impasse ».
Or, retenez ceci : les foules n'ont jamais fait l'expérience de la vérité.
La vérité est réservée à l'individu.

Vous devez renoncer à vos réponses. Laissez-les tomber. Quant à moi, je me chargerai de tuer vos questions. Le jour où plus aucune question ni aucune réponse ne subsisteront en vous, où vous serez assis tout simplement, mentalement immaculé, vous aurez retrouvé votre foyer, votre source, votre être.

Vivre dangereusement signifie, chaque fois qu'un choix s'impose, ne pas opter pour ce qui est utile, rentable, honorable, socialement approuvé, mais choisir, en dépit des conséquences éventuelles, ce qui fait vibrer votre cœur, ce que vous aimez vraiment faire.
Le lâche évalue le pour et le contre : « Si je fais ceci, que va-t-il se passer ? Quel sera le résultat ? » L'issue est déterminante.
L'être authentique ne soupèse rien. Il est absorbé dans l'acte, dans le moment présent. « Voici ce qui m'attire et c'est à cela que je me consacre ». Il accepte tout ce qui peut en découler et ne regrette jamais rien.
L'homme sincère est sans regrets ni remords parce qu'il n'a jamais agi à l'encontre de lui-même.

Je vous enseigne l'authenticité, à être des individus intégrés éprouvant un immense respect d'eux-mêmes.

Si vos paroles expriment votre cœur, le ton juste apparaîtra spontanément.
Si quelque chose doit être révélé par vos mains, elles sauront comment s'y prendre, vous n'aurez pas à vous en mêler.
Si quelque chose peut jaillir de vos yeux, cela jaillira. Ne forcez rien, sinon ce ne sera qu'hypocrisie.

Vivre dangereusement signifie ne pas grever votre vie de conditions aussi stupides que le confort, les convenances, la respectabilité.
Laissez tout cela et permettez à l'existence d'avoir lieu en vous, laissez-vous emporter par elle sans vous demander si vous êtes sur le bon rail, sans vous inquiéter de savoir où vous finirez.
Vivez, l'intelligence en éveil.
Quoi que vous fassiez (marcher, vous asseoir, manger, respirer, vous reposer, vous allonger dans l'herbe), n'oubliez à aucun moment que vous êtes le témoin.
Vous perdrez de nombreuses fois le souvenir de votre cœur conscient, le Soi. Une pensée, une sensation, une émotion, un sentiment, n'importe quoi vous fera oublier que vous êtes le témoin.
Dès que vous en prendrez conscience, dépêchez-vous de regagner votre centre, votre poste d'observation.

Observer n'est pas un acte. De la même façon que vous contemplez le coucher de soleil, les nuages dans le ciel ou les gens qui passent dans la rue, regardez les pensées et les rêves qui vous traversent l'esprit. Qu'importe s'il s'agit de formations mentales pertinentes, absurdes ou encore fantaisistes. Observez tout sans broncher. Soyez comme un témoin neutre au bord de la route, face au trafic.

L'ego n'est qu'une erreur comme celle qui fait dire à l'enfant que deux et deux font cinq. En orientant votre attention vers l'intérieur, en cherchant à découvrir votre nature réelle au fond de vous-même, vous comprendrez que deux et deux font quatre et non cinq. Il ne s'agit pas d'exclure quelque chose. Simplement, une conception erronée disparaît. Alors s'évanouira l'idée d'un « je » personnel. Assimiler l'ego au Soi réel est l'hallucination qui détruit votre vie, la cécité qui brouille toutes vos cartes.

La seule personne qui peut vous sauver, c'est vous-même, en empêchant les autres de vous incarcérer, de vous couvrir d'un nombre de plus en plus grand de chaînes, d'ériger des murailles de plus en plus hautes autour de votre cœur conscient. Vous êtes votre propre messie, votre propre christ.

Retenez qu'observer ne s'apprend pas, ce n'est ni un art ni une performance, mais un truc. Le seul point important est de ne pas vous perdre dans le fleuve qui coule en vous. Comment éviter cela ? La moindre activité de votre part provoque la noyade. Restez immobile, passif, vigilant. Ne faites rien. Soyez indifférent à la pensée (belle ou laide) qui se présente. Votre tâche consiste uniquement à observer sans rien définir, nommer, condamner ou approuver, car tout cela appartient à l'action.
Vous n'êtes pas concerné. Laissez passer l'avidité, la colère... Pourquoi intervenir ? Pourquoi vous identifiez-vous tellement aux mouvements de votre psyché ? Pourquoi dites-vous : « Je suis avide, je suis irrité... » ? Ce ne sont que des pensées haineuses ou envieuses qui passent. Laissez-les aller. Contentez-vous d'observer.

Le mutisme n'est pas le silence. Il se peut que vous ne parliez pas, que vous n'ouvriez pas la bouche, alors que mille et une pensées se bousculent dans votre crâne. Jour et nuit, le cortège continue dans votre tête.

Une blessure cachée n'est pas une blessure guérie. L'esprit religieux signe la guérison.
Les termes « méditation » et « médicament » ont la même racine. Le médicament soigne le corps, la méditation restaure votre être profond. C'est la médication intérieure.

N'oubliez pas ceci :
seule votre propre expérience vous appartient.
Vous ne connaissez que ce que *vous* connaissez.

Croyez et vous ne découvrirez jamais rien, car ce que vous trouverez sera toujours la projection de vos propres croyances. Ce ne sera pas la vérité.
Qu'est-ce que le réel à de commun avec vos convictions ?
Doutez, doutez totalement. Le scepticisme est un processus de nettoyage. Il évacue le bric-à-brac stocké dans votre cerveau, vous rend votre innocence, fait de vous de nouveau un enfant. Cet enfant a été abruti par les parents, les prêtres, les pédagogues, tous les détenteurs du pouvoir.
Retournez vers vos jeunes années et repartez de zéro.

Pour moi, le plus grand miracle est d'être en harmonie avec la Nature, totalement en accord avec le réel.
Soyez avec le matin quand le jour se lève, avec l'après-midi quand il est là. Abandonnez-vous au plaisir quand il survient et plongez dans la douleur quand elle arrive.
Soyez vivant quand vous vivez et accueillez la mort à bras ouverts quand elle se présente. Ne vous écartez pas d'un pouce de ce qui est.
Cette acceptation totale, cet acquiescement sans retenue crée l'homme religieux.

Essayez de comprendre ce que veut dire le terme « religion ». C'est important. Religion signifie « relier », intégrer les éléments afin qu'ils ne soient plus disjoints, mais les aspects inhérents de l'Un. La racine du mot « religion » indique le rassemblement des phénomènes de telle sorte que tous participent d'une seule unité organique.
Chaque partie devient l'un, tout est intimement interdépendant.
Isolé, chaque élément est mort, inanimé. La connection avec l'ensemble lui confère une qualité nouvelle, la saveur cosmique. Imprégner votre vie de cette qualité est la tâche de la religion.
Il ne s'agit ni d'un Dieu ni d'un Diable hypothétiques. Les institutions dites religieuses se sont comportées d'une telle manière qu'elles ont détruit la qualité de l'esprit religieux, la substance de la religion. Au lieu d'être les gardiennes de l'intégration veillant à ce que rien ne se fragmente dans l'homme, les institutions religieuses ont précipité l'humanité dans l'oubli de ce que signifie le mot « religion ».

Vous vous trompez si vous imaginez que quelqu'un peut vous sauver. Qui peut vous libérer, alors que vous créez et entretenez vous-même vos chaînes ?
Secouez-vous et soyez libre.
Vous tenez à vos boulets et en même temps vous voulez que je vous en débarrasse. C'est absurde. Vous êtes la source de toutes vos souffrances, de toutes vos misères et cependant vous attendez que le salut vienne de moi. C'est impossible. Vous allez continuer à semer les mêmes graines de souci et à cultiver les mêmes champs de misère.
Qui peut vous sauver ? Et pourquoi quelqu'un s'efforcerait-il de le faire ?
Je ne suis pas responsable de votre petitesse. Ce n'est pas moi qui vous ai rendu ainsi. Vous êtes votre propre créature.

Nous ne devons laisser aucun recoin de l'existence ni de notre être dans l'ombre, nous devons tout explorer, tout éclairer.
A moins d'être pleinement conscient, vous demeurerez dans la vallée des larmes, vous continuerez d'errer dans l'angoisse. Vos croyances ne vont pas vous aider, votre credo ne sert à rien.

Quand le jour se lève, la nuit disparaît. On ne peut pas dire que l'obscurité s'en va. En réalité, elle n'existe pas. Ce n'est qu'une absence de lumière. L'ego est comme les ténèbres, il n'a pas d'existence propre. L'idée d'un « je » personnel exprime un manque d'intelligence profonde, une perte de conscience.

Voilà pourquoi je ne vous enseigne pas d'abandonner l'ego, mais de l'observer. Soyez vigilant, regardez ce que vous appelez « je ». Vous trouverez un nombre surprenant de couches hétéroclites.

Le mental exagère très facilement. Cela lui plaît. Il magnifie les choses dans les deux sens : d'une petite douleur il fait un calvaire, d'une piqûre d'épingle une torture. Un petit plaisir prend des proportions exaltantes, comme si personne d'autre n'avait jamais rien connu d'aussi beau.
Le mental est un menteur, il amplifie et gonfle tout. Et vous le croyez.

Le mental n'est pas un aspect de l'existence. Il fait partie de la société qui est nécessaire à son développement.
Plus une société est bien établie, plus le mental enfle.

Les religions institutionalisées vous ont proposé une certaine sécurité, une manière préfabriquée de vivre. Pourtant, la seule façon d'exister vraiment est de vivre dangereusement, d'avancer dans l'obscurité à la recherche de votre être réel.
Je vous le dis, vous ne trouverez pas de réponse.
Personne n'en a jamais trouvé.
Toutes les solutions sont des leurres.
Quand toutes vos questions auront disparu, quand plus aucune réponse ne sera possible, vous entrerez dans la sphère du mystère.

N'attachez aucune foi au fait de croire. Comprenez bien ce que je veux dire.
Personne ne vous demande : « Croyez-vous en la rose ? » Ce serait absurde. Vous n'êtes pas aveugle, vous voyez bien si la rose est là ou pas.
Croire ne peut porter que sur des fictions, non sur des faits.
Croire est rassurant, commode. Cela vous abrutit, c'est une sorte de drogue qui fait de vous un zombi, un robot. Un automate peut être programmé comme chrétien, hindou ou musulman, cela n'en reste pas moins une machine. Parfois, vous en avez assez d'une étiquette et en prenez une autre : l'hindou devient chrétien, le chrétien devient hindou... Rien n'a changé : vous êtes toujours commandé par un système de croyances.
Laissez tout cela, évacuez vos idées reçues.
Bien sûr, ce sera moins agréable, vous vous sentirez mal à l'aise, mais retenez que rien de précieux n'est jamais obtenu dans la facilité.

L'homme intégré ne peut être influencé par les manipulateurs qui promettent le paradis à ceux qui suivent leurs consignes et menacent de tourments infernaux ceux qui désobéissent.
L'homme accompli rit de ces niaiseries.
Comme il ne craint pas l'avenir, nul enfer ne peut l'effrayer. Etant sans désir, aucun paradis futur ne peut le séduire. Il n'a pas besoin de protection, n'aspire pas à être guidé et ne permet à personne de le pousser dans une direction quelconque. Il vit sa vie, sans objectif particulier et sans motivation.
Chaque moment est complet, il se suffit et sa plénitude ne dépend pas de choses à venir dans cette vie ou dans une autre...
Chaque instant est plein, débordant et l'homme véritable ne sent qu'une seule chose : une immense gratitude envers cette belle existence.
Même cela, il ne le dit pas, l'existence étant sourde au langage des humains : la gratitude est sa façon d'être, son essence.
Tous les actes de l'homme réel sont imprégnés de reconnaissance. Et quand il ne fait rien et reste simplement assis en silence, il est gratitude pure.

Vous êtes responsable de ce que vous êtes. Si vous êtes malheureux, c'est votre création. Ne rejetez pas la faute sur autrui, sinon vous ne pourrez jamais vous libérer.
Quand vous aurez pleinement accepté votre responsabilité, vous serez adulte.

En vivant selon une norme, vous vous détruisez, vous vous empoisonnez, parce que les règles ont été établies par quelqu'un d'autre qui n'est pas vous, en un lieu où vous ne serez jamais, en un temps et un espace qui ne sont pas les vôtres. Suivre des voies tracées est très dangereux. Vous détournez votre vie de son centre, de sa base, vous vous mutilez. En essayant de vous conformer, vous ne parvenez qu'à vous amputer, à vous défigurer.

Il faut être aveugle pour croire à la lumière.
Celui qui a des yeux ne croit pas : il voit.
Je ne vous demande pas de croire, je veux que vous ouvriez les yeux. Si vous êtes capable de voir, pourquoi vous satisfaire d'une croyance et rester dans l'obscurité ?
Vous n'êtes pas privé de la vue, mais vous gardez les yeux fermés. Peut-être ne vous a-t-on jamais dis que vous pouviez les ouvrir.

C'est comme si je regardais le lever du soleil et que vous, debout à côté de moi, gardiez les yeux fermés. Le soleil se lève pourtant pour vous comme pour moi.
Cette beauté, ces couleurs vous sont également offertes. Mais que peut faire le soleil pour celui qui refuse de voir ? Voilà toute la différence. Elle n'est pas bien grande.
Quelqu'un doit vous secouer et vous dire : « Ouvrez les yeux, la nuit est terminée. »

La science explore les objets de la conscience, le monde objectif. La religion découvre la conscience elle-même, le monde mystérieux du sujet.
Ce que la science est à l'existence objective, la religion l'est à l'existence subjective.
Les méthodes sont identiques.
La science parle d'observation, la religion de conscience. La science se fonde sur l'expérimentation, la religion sur l'expérience.
La science exige que vous vous livriez à l'expérimentation sans préjugé, sans croyances. Vous devez être ouvert, disponible, ne rien imposer à la réalité, mais l'accueillir quelle qu'elle soit, même si elle vous choque, abandonner toutes vos conceptions anciennes et ne jamais nier les faits réels.
L'effort scientifique implique que vous êtes prêt à sacrifier vos idées, à faire taire votre mental. Ce qui compte, c'est la réalité et non ce que vous imaginez. La réalité et elle seule déterminera si vous pensiez juste ou faux.
Il en est de même pour la religion authentique, pour la religion intelligente.

L'être humain vient au monde avec une mystérieuse potentialité.
Son visage originel n'est pas visible à la naissance. Il doit le trouver. Ce sera une découverte et en cela consiste la beauté de la vie. C'est toute la différence entre un être et un objet.
L'objet est sans virtualité, il est ce qu'il est.
L'homme n'est pas un objet.
De là proviennent toutes ses difficultés et toutes ses joies, tous ses défis, toutes ses confusions.

L'univers vous a voulu tel que vous êtes, c'est pour cela que vous êtes ainsi.
L'univers a besoin de vous tel que vous êtes, sinon il aurait créé quelqu'un de différent.
Pour moi, la seule attitude irreligieuse est de ne pas être vous-même.
Soyez vous-même sans conditions, sans restrictions. En étant ce que vous êtes, vous serez un être religieux parce que sain et entier.

Vous arrivez dans ce monde comme un livre ouvert aux pages absolument blanches.
C'est vous et personne d'autre qui allez y inscrire votre destin. Qui en déciderait à votre place et comment et pourquoi ?
Vous apparaissez sur Terre comme une potentialité ouverte et multidimentionnelle. Il vous appartient de créer votre propre sort, il vous incombe de réaliser votre être.
Aucun enfant ne naît avec un Soi développé. Le cœur conscient en lui n'est qu'une semence au départ. Il est possible que vous terminiez votre vie à l'état de germe. Mais il vous est également loisible de mourir comme un arbre en fleur.

Pouvez-vous échapper à vous-même ? Essayez. Partout, vous serez là.
Caché au fond d'une forêt ou d'une grotte, vous serez présent. Où aller pour fuir votre propre nature ?

Quand une chose est très évidente, vous finissez par la considérer comme allant de soi. Vous ne pouvez pas voir ce qui se trouve trop près de vos yeux. Pour percevoir, une certaine distance est nécessaire.
La souffrance est quasiment devenue votre deuxième nature. Cela fait des milliers d'années que vous souffrez. Cette accoutumance ne vous permet plus de voir ce qui est tellement manifeste.
Pour prendre conscience de ce qui saute aux yeux, il faut avoir le regard neuf de l'enfant. Or, votre regard est vieux, obscurci par le temps. Vos yeux se sont habitués à toutes ces choses qui sont en réalité la source de votre souffrance.

C'est facile d'être instruit. Les livres, les universités ne manquent pas. Rien de plus banal que de devenir un intellectuel. Une fois entré dans le monde du savoir, vous êtes en danger, car votre ego aimerait beaucoup se convaincre que tout ce savoir lui appartient, qu'il est non seulement intelligent, mais sage. L'ego rêve de faire passer ses informations pour une richesse personnelle. Et vous finissez par croire qu'effectivement, vous savez. Vous ne savez rien. Vous avez entendu et lu beaucoup de choses, mais tout cela vient de personnes sans doute aussi cérébrales que vous. De fait, quand vous avez lu dix livres sur un thème, votre esprit est tellement engorgé que vous ressentez le besoin de vous soulager en déversant tout ce bric-à-brac dans un onzième livre. Sinon, qu'allez-vous en faire ? Il faut bien vous purger d'une façon ou d'une autre.

Voir n'est pas penser.
Le soleil se lève. Si vous vous mettez à penser, vous serez immédiatement coupé de la réalité, vos commentaires mentaux vous en éloignent. En esprit, vous pouvez partir à des milliers de kilomètres de là, rien ne voyage aussi vite que la pensée.
Les pensées sont comme un voile devant vos yeux. Elles déforment la réalité et lui confèrent des couleurs factices. Elles empêchent de voir clair et ferment la porte à ce qui est.
Voir est tout autre chose. C'est un effet de l'état méditatif.

Demeurez simplement avec l'existence qui bat, respire et vit en vous.
Il faut vous rapprocher de vous-même pour en prendre conscience. Peut-être êtes-vous très étranger à votre être. Vos soucis vous ont emmené au loin. Revenez chez vous.
N'oubliez pas que la vie est précieuse, n'en perdez pas une miette.

Vous ne pouvez être que vous-même et rien d'autre.
Et c'est magnifique d'être soi-même.
Tout ce qui est original est beau, frais, odorant, vivant. Les imitations sont mortes, ternes, mensongères comme des fleurs en plastique.
Vous pouvez jouer la comédie, mais qui allez-vous tromper ? A part vous-même, vous ne leurrez personne. Et à quoi cela sert-il de faire semblant ? Quel bénéfice allez-vous en tirer ?

Avant de savoir qui vous êtes, vous devez être vous-même.
Il faut abandonner vos personnalités multiples comme si vous ôtiez vos vêtements et vous regarder dans votre absolue nudité.
Ce sera le point de départ.

Je puis bouger ma main d'une façon distraite, je puis aussi le faire en étant attentif. Ce sont deux choses très différentes. Le premier mouvement est celui d'une machine, d'un robot. Le deuxième est conscient. Et quand vous êtes conscient, vous vivez votre main de l'intérieur. Sinon, vous ne la percevez que de l'extérieur.

En guise de visage, vous ne connaissez que votre reflet dans le miroir parce que vous n'êtes pas un témoin vigilant. Essayez d'être davantage conscient : vous sentirez votre visage de l'intérieur. C'est une expérience étonnante.

Alors, progressivement, des événements étranges se produiront... Les pensées vont s'espacer et se taire, les sentiments s'effacer, les émotions se calmer. Un grand silence vous enveloppera.

Vous serez comme une île au milieu d'un océan de paix.

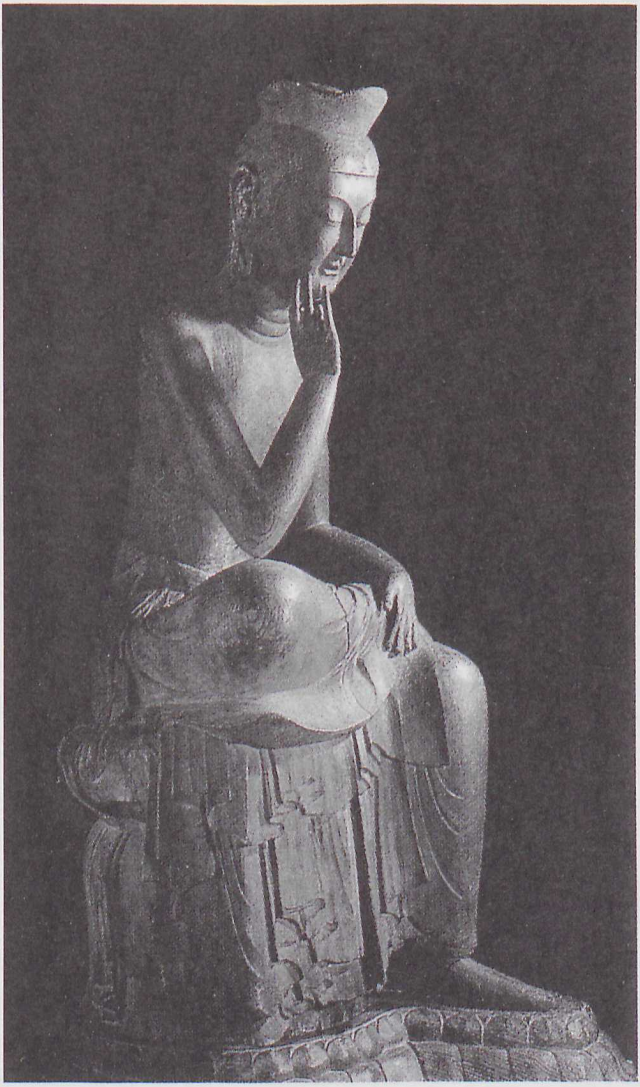
Tout le monde vous demande d'avoir le profil bas.
Pourquoi vous soumettre ? Pourquoi courber l'échine dans cette brève existence ?
Sautez aussi haut que vous le pouvez.
Dansez autant qu'il vous plaîra.

La vie ne va nulle part.
Elle flâne et se promène.
Que votre cœur profond guide vos pas, laissez le vent vous emporter. Suivez cette voie jusqu'au bout et n'espérez pas trouver quelque chose.
Je n'ai jamais été surpris parce que je n'attends rien. Et quand rien n'est prévu, tout est merveille. Je reçois tout parce que rien ne me déçoit.
Ce qui arrive et ce qui n'arrive pas, tout est bien !

Il est bon de tomber de temps à autre, de se blesser, de se relever, de s'égarer. Il n'y a pas de mal à cela. Mais dès que vous comprenez votre erreur, sortez de l'impasse. La vie s'apprend grâce à des erreurs successives.

Le péché est une astuce des pseudo-religions. La religion authentique n'en a cure. Les institutions religieuses ne peuvent pas s'en passer, car c'est le seul moyen de susciter la culpabilité en vous. Essayez de comprendre leur mise en scène.
Si on ne persuade pas d'abord un homme qu'il est indigne, il est impossible de lui faire adopter une mentalité d'esclave, de lui imposer un carcan idéologique, un système de croyances.
La personne culpabilisée perd le respect de soi-même et tout courage. Elle est dépouillée de son esprit d'aventure, sa capacité de devenir un individu à part entière est détruite.
L'idée de péché ou de faute a quasiment assassiné le potentiel humain en vous. Vous ne pouvez plus être indépendant. La culpabilité vous force à rêver d'un sauveur, à vous raccrocher à une idéologie, à avaler des histoires de Dieu, de paradis, d'enfer.
Comment faire pour générer la culpabilité ? C'est très simple. Appelez péché ce qui n'est qu'une erreur.

Il n'y a qu'un seul péché : l'inconscience.
Et jour après jour, vous êtes puni à cause de ce péché.
Il n'y a pas d'autre châtiment.
Chaque moment d'inconscience engendre sa propre punition et chaque instant de conscience crée sa propre gratification. Impossible de les séparer.



Chaque société impose sa propre conception de ce qui est bien ou mal. Mais comment pourrez-vous vous abstenir de ce qui est désigné comme mal ? En effet, les choses condamnées sont précisément les plus naturelles, les plus attrayantes. Tout ce qui exerce une profonde attirance est interdit. La seule solution est de vous inculquer une peur qui soit plus puissante que vos penchants spontanés. C'est ainsi qu'on a inventé l'enfer.

Comprenez bien ces deux termes : conscience morale et cœur conscient.
Votre intelligence, le cœur conscient de votre être, vous appartient.
La conscience morale est un mécanisme social, superposé à votre conscience réelle. Chaque société conditionne l'homme à sa façon, mais toutes lui imposent quelque chose.
Votre cœur conscient, baîllonné par les codes de la bienséance, devient inaudible. Vous ne l'entendez plus. Vous en êtes séparé depuis l'enfance par la muraille des poncifs sociaux.

Le renoncement est le plus sûr garant de l'attachement. Les choses auxquelles vous tournez le dos vous attirent bien plus que celles auxquelles vous cédez. Votre esprit ne peut s'empêcher de tourner autour.

Réprimer veut dire : « Souviens-toi que ta nature est ton pire ennemi, il faut la combattre, la soumettre, la détruire, la surmonter, la vaincre ; alors tu seras quelqu'un de bien, un saint. »
Or, c'est tout simplement impossible.
Personne n'a jamais réussi à dépasser la Nature.
La Nature est la seule chose qui existe, il n'y a rien d'autre.
La transcendance fait encore partie d'elle, tout est en elle.
Ceux qui luttent contre la Nature ne la surmontent jamais. Et leur échec permanent les rend misérables, mentalement déséquilibrés, psychiquement malades. Bien entendu, au seul profit des autorités ecclésiastiques qui les exploitent.
Le prêtre a pour profession de vous sauver, mais afin de pouvoir le faire, il doit d'abord vous enfoncer.

Ne cédez aux ordres de personne.
Contentez-vous d'obéir à votre être réel.
Où qu'il vous mène, allez-y sans peur, en toute liberté.
Quand une vérité vous est apparue, vous ne pouvez plus faire autrement que la suivre.
Mais il faut que ce soit votre propre vision, votre perception réelle, votre compréhension intime.
Commencez par désobéir.

La société vous donnera tout à condition que vous sacrifiez votre liberté.
Elle vous gratifiera de respectabilité, d'une place enviable dans la hiérarchie sociale, d'un emploi dans la bureaucratie, mais vous devrez renoncer à votre liberté, à votre individualité et devenir un esclave docile.
La foule déteste la personne qui ne fait pas partie d'elle. L'originalité la rend extrêmement tendue, parce que l'être non conforme représente un grand point d'interrogation.

Vous n'êtes responsable que de vous-même. Le miracle est que si vous assumez la responsabilité de vous-même, vous prendrez spontanément beaucoup d'autres responsabilités auxquelles vous n'aviez pas songé auparavant.

La vie a besoin de changement et se transformer est un grand travail à réaliser sur vous-même. C'est bien autre chose que de dire : « Croyez en Dieu, lisez les saintes écritures et vous serez sauvé. »
Sauvé de quoi ?
De la métamorphose !

Les institutions religieuses condamnent le sexe, le plaisir de manger et toutes les autres choses délectables de la vie : la musique, l'art, le chant, la danse... Si vous parcourez l'histoire de l'humanité d'un bout à l'autre du temps et de l'espace, vous constaterez que les prêtres n'ont rien laissé. L'homme a été réprimé de fond en comble. Chaque religion a contribué à sa façon à cette vaste entreprise de destruction, mais aucune n'a osé, à elle seule, tout interdire. Ses ouailles se seraient massivement suicidées, entraînant la ruine de l'entreprise ecclésiastique. Les prêtres ont agi graduellement afin que le sentiment de non valeur vous mine de l'intérieur, secrètement. L'être qui se sent coupable est tellement mal dans sa peau qu'il cherche de l'aide, auprès des autorités dites spirituelles précisément.

Je suis opposé à la prière telle que vous la pratiquez parce que c'est fondamentalement un troc. Vous essayez de soudoyer votre Dieu.
Vous espérez flatter sa vanité : « Tu es grand, Tu es compatissant, Tu es omnipuissant... » Votre dévotion n'a qu'un seul but : obtenir quelque chose.

Dans l'existence, le moindre brin d'herbe a la même signification et la même beauté que l'étoile la plus majestueuse. Il n'y a pas de hiérarchie. En soi, personne n'est grand, personne n'est petit.

L'existence est généreuse, elle pardonne toujours, elle ne punit jamais.
Mais pour la rencontrer, il faut entrer dans votre silence intérieur.

Exercer une influence signifie interférer, violer, pousser une personne dans une direction qui n'est pas la sienne afin qu'elle agisse d'une manière qui ne lui était même pas venue à l'esprit.
Influencer autrui est l'acte le plus violent qui soit.
Laissez les gens tranquilles et ne permettez non plus à personne de vous impressionner.
Regardez, observez, soyez conscient et choisissez.
Et n'oubliez pas que la responsabilité vous incombe totalement.

Ne faites de mal à personne et n'acceptez pas qu'on vous fasse du mal. Ainsi, vous travaillerez à la création d'un monde enfin humain.

L'être qui se respecte ne peut humilier personne, parce qu'il sait qu'à l'intérieur de chaque homme, de chaque arbre, de chaque rocher se cache le même cœur conscient. Le Soi est profondément endormi dans la pierre, mais qu'importe, c'est la même Nature sous une autre forme.
L'homme qui se respecte découvre soudain qu'il révère l'univers tout entier.

L'objectif de la religion devrait être de vous aider à sentir la vie et à la vivre totalement, avec un tel enthousiasme, une telle intensité que chaque instant devient une perle d'éternité.
C'est ce que je vous enseigne.
Mangez le fruit de l'arbre de la connaissance.
Devenez intelligent.
L'ignorance et l'obscurité devraient vous quittez totalement. Soyez davantage conscient, attentif, vigilant. Je ne vous enseigne rien d'autre.
Vivez avec une telle passion, un tel amour que vous trouviez une saveur d'éternité en toute chose.
Chaque fois que vous pouvez vivre l'instant présent sans reliquat du passé ni projection dans le futur, vous percevez l'infini.

Adam et Eve n'étaient pas des criminels, ils étaient simplement intrigués. Toute personne saine d'esprit se serait comportée comme eux. Il ne peut en être autrement parce qu'au fond de l'homme existe un besoin impérieux de connaître. En soi, cela n'a rien de répréhensible.

Vous avez reçu la vie et la conscience en partage. Cela fait de vous une phénomène unique dans cette vaste existence.
Le végétal est vivant, mais il est inconscient.
L'animal a un cerveau, mais il est inconscient.
L'homme éveillé est la manifestation la plus élaborée de la Nature.

L'obéissance est le plus grave de tous les péchés.
Ecoutez votre propre intelligence et si vous sentez que quelque chose est juste, faites-le. Mais ne vous conformez jamais à l'avis de quelqu'un d'autre, suivez votre cœur conscient.
Si vous constatez réellement qu'un ordre est mauvais, désobéissez, quelles qu'en soient les conséquences.
Aucune instance extérieure n'est supérieure à votre propre lucidité.

Le sentiment de culpabilité vous livre pieds et poings liés à la caste ecclésiastique.
Impossible d'échapper parce que le prêtre est le seul à pouvoir vous absoudre, vous purifier de vos péchés, vous permettre d'apparaître plus tard sans honte devant le trône de Dieu.
Le prêtre imagine un Dieu.
Il invente le péché.
Et c'est encore lui qui prétend qu'un jour, le pécheur devra comparaître devant Dieu.

La vérité n'a pas besoin de protection. Elle est évidente, complète. Il ne lui manque rien, aucun support. Elle possède sa propre authenticité.
Le mensonge est vide, inconsistant. Il n'a aucune autorité en soi. Reste la solution, si vous voulez tromper les gens, de propager une série de mensonges. Un mensonge isolé peut être débusqué, mais quand il y en a des milliers, c'est très difficile de mettre le doigt sur la mystification de base.
Le tromperie fondamentale est l'affirmation que Dieu existe.

Il ne s'agit pas de croire ou de ne pas croire. Les deux attitudes sont sans objet, puisque Dieu n'existe pas.
S'il vous plaît, ne dites jamais que je suis un incroyant. Je ne suis ni croyant ni incroyant. Je dis simplement que toute cette histoire est une projection du mental humain et qu'il est temps d'arrêter cette comédie qui vous détruit.
Il est temps d'évacuer Dieu une fois pour toutes.

Ce Dieu dont les religions organisées prétendent qu'il est parfait, absolu, omnipuissant, omniscient, omniprésent, est une fiction mortifère. S'il existait un tel dieu, l'univers ne serait qu'un cadavre.
La qualité divine est tout autre chose...
Elle est le vert de la feuille, l'épanouissement de la rose, le vol de l'oiseau.
Alors, dieu signifie univers, c'est l'essence profonde du cosmos.
La vibration, la pulsation, la respiration de l'univers, c'est cela la réalité divine.

Quand je dis que Dieu est une fiction, comprenez-moi bien. Dieu est effectivement une invention, mais pas la qualité divine. En tant que personne, Dieu n'existe pas. Nul n'a créé l'univers, ne siège là-haut dans les nuages. Croyez-vous qu'un Dieu ait engendré le cafouillis que vous appelez le monde ? Que resterait-il au Diable, dans ce cas ? Si vraiment quelqu'un a créé ce monde, ce serait plutôt Satan.

Quand Jésus était vivant, le fréquenter était dangereux. Le bourgeois ne s'y risquait pas, seuls les joueurs osaient demeurer en sa compagnie. Le fait est qu'on s'exposait à être crucifié.
Mais quand un Eveillé est mort, les bourgeois entrent en scène et avec eux les prêtres, les papes, les imams, les rabins, les gens instruits, les intellectuels, les dogmatiques, tous les nantis. Ils organisent une croyance, une église, une théologie. Après leur mort, les êtres accomplis servent de prétexte aux agissements des institutions religieuses. C'est le cas du christianisme, par exemple.

Ce que vous appelez pensées pieuses ou religieuses n'a rien de spirituel, ce sont des superstitions transmises de génération en génération. Elles vous paraissent véridiques alors qu'elles sont simplement ataviques.

Le renoncement est un abandon violent.
Or, ce qui est contraint n'est jamais vraiment accompli.
Ce que vous supprimez de force se réfugie dans votre inconscient et crée beaucoup plus de problèmes qu'auparavant. La chose refoulée essaiera de s'imposer par d'autres voies, sous des masques afin que vous ne puissiez même pas la reconnaître. Elle réussira et se vengera. C'est vous qui avez redoublé sa puissance en la repoussant dans l'inconscient.
Tout ce que vous niez accumule de l'énergie. Vous nourrissez un ennemi au fond de vous-même, il fourbit ses armes tandis que vous devenez de plus en plus vulnérable. Vous ne pouvez faire face qu'aux choses qui sont exposées au grand jour.
Renoncer est synonyme de refouler.

En condamnant le sexe, on rend sa transformation impossible. La manifestation sexuelle est simplement de l'énergie.
Cette énergie peut se développer ou se vider, monter ou descendre.
Acceptez le sexe. Le fait même de l'accepter lui permettra d'entamer une mutation, parce que votre attitude est amicale.
En rejetant le sexe, vous créez un ennemi en vous, vous vous divisez intérieurement.

L'énergie sexuelle qui s'écoule vers le bas, l'extérieur, est au service de la biologie. L'énergie sexuelle qui se développe vers le haut, l'intérieur, est au service de la spiritualité.
Mais c'est la même énergie.

L'existence est faite de très petits événements.
Si vous êtes attiré par les choses prétendument grandioses, vous passerez à côté de la vie.
La vie consiste à déguster une tasse de thé, à bavarder avec un ami, à faire une promenade sans but ni horaire, à préparer un repas pour la personne que vous aimez ou pour vous-même parce vous aimez bien votre corps aussi, à laver vos vêtements, à nettoyer la maison, à arroser votre potager, à sourire dans la rue à l'étranger que vous ne reverrez jamais.
Si vous pouvez saluer un passant sans aucune arrière-pensée, vous pourrez aussi dire bonjour à la fleur, vous incliner devant l'arbre, chanter pour l'oiseau.

Quatre-vingt-dix pour cent des maladies mentales sont le résultat de la répression sexuelle, de même que cinquante pour cent des maladies physiques. Acceptez votre vitalité sexuelle comme quelque chose de naturel et la plupart de vos déséquilibres psychiques disparaîtront, la moitié de vos maux physiques s'en iront sans laisser de trace. L'humanité qui ne combattrait plus sa propre nature serait pour la première fois faite de gens sains, détendus, épanouis.

La seule règle, dans la vie, est qu'il n'y en a pas. Il ne peut pas y en avoir. L'existence est tellement vaste, mouvante et mystérieuse, qu'il est impossible de la codifier, de la réduire à quelque principe. Toutes les règles sont étriquées, elles ne peuvent contenir la vie et ses énergies. La règle d'or est donc qu'il n'y a pas de règle d'or.
L'homme authentique ne suit aucun code, aucune maxime, aucun ordre. Ces choses sont bonnes pour l'homme-robot.
L'homme sincère vit, tout simplement.

L'homme inconscient est prévisible. L'influencer est facile. On peut lui faire faire et dire ce qu'on veut, même ce qu'il ne voulait ni faire ni dire, parce qu'il n'agit pas, il *réagit*.
L'homme conscient, autrement dit l'homme réellement spirituel, agit, répond. Nul ne peut le manipuler, l'asservir, l'aliéner. Vous ne parviendrez pas à lui dicter une seule parole. Un tel être agit consciemment, en fonction de ce qu'il estime pertinent dans l'instant.

Si vous n'êtes pas conscient, tout ce que vous ferez créera des problèmes sans fin. Votre vie sera de moins en moins naturelle et vos difficultés deviendront impossibles à résoudre car artificielles. Tout ce qui découle de l'intelligence profonde est juste. Tout ce qui provient de l'inconscience est destructeur. En soi, un acte n'est ni bien ni mal. Tout dépend de la source dont il provient.

Avez-vous jamais eu l'impression que l'existence pouvait n'être pas prodigue ?
Pourquoi tant d'étoiles ?
L'existence est immensément riche.
La pauvreté est une invention humaine.

Ce n'est pas en disant : « Bienheureux les pauvres, le royaume des cieux leur appartient » que vous remédierez à la pauvreté. Sinon, au bout de deux mille ans de règne, l'église catholique aurait supprimé la misère.
La pauvreté augmente, les bienheureux sont de plus en plus nombreux.
Le royaume des cieux sera bientôt surpeuplé et misérable : il n'y aura plus un centimètre carré à partager.

A quoi servent les nations ?
La Terre est une.
Les hommes tracent des lignes de démarcation sur les cartes et s'entre-tuent ensuite pour défendre leurs frontières. Une seule chose peut expliquer une telle stupidité : l'humanité toute entière est démente.
Pourquoi aurions-nous besoin de nations, de passeports, de visas, de douaniers ? La Terre nous appartient. Chaque homme a le droit d'aller où il veut.

Les autorités politiques et les puissances ecclésiastiques n'ont jamais cessé de conspirer, d'agir main dans la main. Elles se sont partagé le pouvoir. Le politicien protège le prêtre, le prêtre bénit le politicien et les gens sont exploités, bernés. Supprimez Dieu et c'en sera fait des politiciens. Supprimez la politique et les prêtres seront au chômage.
Et la fin de leur collusion sera aussi la fin de cinquante pour cent de vos misères.

Ce monde peut réellement être un paradis.
De fait, il n'y en a pas d'autre. C'est à nous de le créer, ici.

Toutes les religions prêchent : « Aidez les pauvres », mais aucune ne dit : « Appliquez des méthodes contraceptives, réduisez la population mondiale ».
Or, la régulation des naissances est impérative.

La non-violence recommande de ne pas tuer. Croyez-vous que cela suffise ? C'est purement négatif.
Le respect de la vie demande que vous partagiez tout ce que vous avez : votre joie, votre amour, votre paix, votre félicité.
Le respect sincère de la vie est une dévotion. Alors, pour vous, Dieu sera vivant en tout. Vous l'adorerez en regardant un arbre ou en accueillant quelqu'un à votre table.

Quand l'homme cesse de croire aux histoires à dormir debout propagées par les religions, il ne trouve plus aucune raison de vivre et est pris d'angoisse.
L'angoisse est autre chose que la peur.
Celle-ci a une cause précise. Ne plus avoir d'argent, de vêtements ou de toît, être malade et ne pouvoir se soigner vous effraie.
L'angoisse, par contre, est sans raison connue. Vivre vous semble absurde, respirer devient un fardeau. Demain ne vous attire plus, ce sera comme aujourd'hui et comme hier. Depuis si longtemps, vous espérez que cela change, mais en vain.
Un jour, vous vous rendez compte que les choses se répètent, qu'il ne se passera rien de nouveau dans votre vie et vous sombrez dans l'angoisse. Vous ne savez pas comment sortir de ce cercle vicieux, le suicide semble être la seule issue. Ce n'est pas pour rien qu'un nombre croissant de personnes se donnent la mort. Inconsciemment, l'humanité souhaite une troisième guerre mondiale... « Ainsi, il ne faudra pas prendre la décision de se suicider... Nous serons tous exterminés. »

Un tel pouvoir entre les mains de tous ces inconscients... N'importe quel idiot peut pousser sur un bouton et exterminer l'humanité, balayer toute vie sur cette planète. Peut-être les hommes aspirent-ils à mourir. Individuellement, ils n'ont pas le courage de se suicider, mais ils sont prêts à succomber en masse.

Retenez que l'individu ne commet jamais de grand crime. L'abomination est toujours le fait des foules. Perdu dans la masse, l'homme peut se dire : « Je ne suis pas responsable de ce qui arrive, c'est le mouvement qui m'entraîne. » Seul, vous hésitez à agir, vous vous demandez si vous faites bien. Mais dans une foule, vous passez inaperçu : personne ne saura que vous avez participé au crime.

Le plus grand obstacle est que les hommes ignorent tout de la méditation.
Pour moi, c'est la racine de tous les maux. La surpopulation, les armes nucléaires, la faim ne sont pas des problèmes fondamentaux, ils peuvent être résolus.
Le seul vrai drame est que les gens ne savent pas méditer. Aucun scientifique, aucune technologie ne pourra y remédier.

L'homme peut avoir une vie riche, sereine, bienheureuse. Mais pour cela, il doit d'abord accepter ses propres responsabilités.
Les institutions religieuses ont toutes prêché que vous devez renoncer à votre individualité et vous soumettre à la volonté de Dieu. Or, il n'y a pas de Dieu.
Je dis que vous devez devenir votre propre créateur. Libérez vos énergies créatives et commencez par éliminer l'idée d'un Dieu. Supprimez ce genre de puérilité dans votre vision des choses.
Au début, vous vous sentirez creux, parce que vous vous êtes jusque-là nourri du mythe de Dieu. Pendant des milliers d'années, il vous a servi de repère. Il est naturel que vous soyez désorienté, vide. Mais il est bon d'être effrayé, il est excellent de vous sentir vide. Il est inévitable que vous vous sentiez perdu, parce que c'est cela la vérité, le reste n'était qu'une fiction rassurante. Jamais une illusion ne pourra vous aider. Elle console, oui, mais la consolation est dégradante.
Vous n'avez pas besoin de réconfort, mais de transformation. Il ne sert à rien d'endormir les maux dont vous souffrez, il faut guérir.

Jésus disait : « Aimez votre ennemi comme vous vous aimez vous-même ». Il ignorait sans doute que personne ne s'aime soi-même. Dans ce cas, qui peut aimer son ennemi ?
C'est encore plus difficile d'aimer votre voisin. Une certaine distance vous sépare de votre ennemi et vous aide à garder votre calme. Mais comment supporter le voisin qui vous dérange tous les jours ? Et comment l'aimer comme vous-même si vous n'avez aucune affection à votre propre égard ?
N'essayez pas de traiter votre voisin comme vous vous traitez vous-même. Vous ne tarderiez pas à l'assassiner puisque vous vous détruisez vous-même. Vous menez une vie posthume, vous êtes mort depuis longtemps.
Ne faites jamais aux autres ce que vous vous êtes infligé à vous-même. Vous avez le droit de gâcher votre existence, mais ne touchez pas aux autres, à vos voisins, à ceux que vous considérez comme des ennemis.
Oubliez ceux qui vous entourent, commencez par vous réconcilier avec vous-même.

Intégrez tout ce qu'il y a de beau et de laid en vous, devenez un.
Quand vous aurez réalisé l'harmonie intérieure, vous découvrirez qu'il n'y a ni Dieu ni Diable. Ce n'étaient que les projections de vos conflits intérieurs.
Alors vous verrez aussi la plénitude autour de vous, vous comprendrez que l'obscurité et la lumière, la mort et la naissance se rejoignent en une immense unité.
Vous saurez qu'il n'existe qu'une seule réalité et que les phénomènes œuvrent ensemble partout, en tout. Les contraires ne sont pas opposés, mais complémentaires dans l'antagonisme dynamique de l'univers.
Ce que vous appelez le bien et le mal ne sont que des facettes. Impossible de les séparer, elles ne peuvent exister qu'ensemble.
Restaurer l'intégrité, la plénitude en vous-même est le seul moyen de percevoir le cosmos dans sa totalité, dans son unité organique.

Avant toute chose, je veux que vous laissiez votre propre nature s'épanouir. Bien sûr, cela passera pour égoïste. Cela ne me dérange pas, je n'y vois aucune objection.
La rose est-elle égoïste en fleurissant ? Le lotus manque-t-il de cœur en ouvrant sa corolle ? Et que dire du soleil qui se contente de luire ? Pourquoi vous inquiéter de l'étiquette d'égoïsme ?
Vous êtes né, mais cette venue au monde n'est qu'une opportunité, un début. Ce n'est pas la fin de l'histoire. Il faut encore que vous fleurissiez.
Votre première responsabilité est de vous épanouir, de devenir totalement conscient et lucide. Dans la plénitude de votre lumière intérieure, vous percevrez ce qui peut être partagé et connaîtrez la solution de la misère humaine.

Je sais avec une absolue certitude que l'homme épanoui partage son trésor intérieur. Il ne peut pas faire autrement.
La fleur ne peut refuser d'embaumer, de répandre sa fragrance. Le parfum s'échappe et se propage dans toutes les directions.
Votre première tâche est de trouver le contentement, la plénitude intérieure. Il faut d'abord *être*. De l'intime profondeur de votre nature se dégagera un parfum que les êtres sensibles autour de vous percevront. Vous ne vous mettrez pas à leur service, c'est votre joie, en débordant, qui nourrira spontanément votre entourage.
Répandre sa propre joie est la plus grande des félicités.

La puissance est indispensable pour détruire et faire souffrir.
Pour tout le reste, l'amour suffit, rien n'est requis si ce n'est la compassion.

L'intelligence surgit du fond de votre être.
Elle n'est jamais cultivée en superficie, personne ne peut vous la conférer. Ne la cherchez pas hors de vous-même, ni au nord ni au sud ni à l'est ni à l'ouest.
Le cœur conscient n'est en rien redevable au monde extérieur.
C'est la floraison de votre réalité.

La vérité est une révélation. Elle est déjà là, en vous. Vous n'avez pas à l'inventer, mais à la découvrir.

Les civilisations successives et tous les contextes socioculturels ont indistinctement préparé l'homme à devenir quelqu'un dans le monde, à se consacrer aux réalisations extérieures. Jamais nulle part, on n'a dit à l'enfant : « Il n'y a rien de particulier que tu doives entreprendre ou atteindre. Contente-toi de regarder en toi-même et d'explorer ta propre réalité. Trouve qui tu es. »
Or, à moins de disposer d'une culture et d'une éducation qui l'aide à trouver son cœur conscient, sa propre bouddhéité, l'homme restera une brute.

Vous êtes un tout harmonieux dans lequel rien n'est isolé. Vous ne pouvez pas refuser une partie de vous-même afin d'en cultiver une autre. L'ensemble de votre être serait affecté, appauvri. Vous devez vous accepter tout entier.
Vivez, vivez intensément. Brûlez la chandelle de la vie par les deux bouts et vous mourrez apaisé.
Sourire aux portes de la mort est impossible lorsqu'une foule de moments inassouvis vous tire en arrière. Les vécus inachevés seront là, clamant : « Et moi ? Et moi ? Et moi ? »
La chose accomplie est sans lendemain, aucun regret ne vous fera dire : « Ceci et cela est resté en friche, j'aurais dû y prêter attention ».
Sans reliquats du passé, il n'y a pas de projections dans le futur. Alors, le moment présent est la seule chose qui existe vraiment.

J'ai vécu sans ressasser le passé et sans programmer l'avenir. Et j'ai vu que c'était la seule manière de vivre.
Vous prétendez exister, mais êtes absents.
Vous espérez vivre, vous attendez d'exister et n'êtes pas là au moment où vous vivez. Ce que vous appelez vivre est un fantasme, issu de votre mémoire ou de votre imagination. Ce n'est jamais la réalité, l'ici et maintenant.

La vie se conjuge exclusivement au présent. Le langage est trompeur, il utilise les temps présent, futur, passé et ainsi de suite et sème la confusion dans votre esprit.
L'existence est toujours au présent et le moment réel est paisible.
Quand vous êtes pleinement présent, sans passé qui vous freine ou futur qui vous tire, vous êtes détendu.
Pour moi, être ici et maintenant est le véritable état méditatif.
Etre pleinement présent.
Alors la vie est indescriptiblement belle, douce et fraîche. Elle ne vieillit jamais. Elle ne va jamais nulle part.

Votre plus grand rêve est d'être désiré. Si personne ne souhaite que vous existiez, vous vacillez. La Nature ne semble pas se soucier de vous. Les arbres, les nuages, le soleil, la lune, les étoiles et les montagnes ont l'air de vous ignorer. Vous avez l'impression que l'univers est indifférent, que votre existence n'a aucune importance.
C'est très dur pour votre ego.
Les institutions religieuses ont toutes entretenu cette frustration si lucrative pour elles...
La religion authentique vous aide par tous les moyens à dépasser l'aspiration à être reconnu, valorisé ou désiré. Elle vous montre que pour exister, il n'est pas nécessaire que quelqu'un ait besoin de vous. Vous réclamez un soporifique, vous rêvez d'une fiction consolante.

Pour certaines choses, l'homme doit être laissé seul, il n'y a pas d'autre moyen pour lui de découvrir la vérité. Tout appui ferait de lui un invalide.
N'imposez jamais votre aide à la personne qui peut se débrouiller seule. Ne la forcez pas à regarder à travers vous. Et ne lui placez jamais vos lunettes sur le nez. Vous allez lui gâcher la vue.

L'homme religieux n'a aucune obsession. Il vit sa vie, simplement, naturellement, spontanément d'un moment à l'autre. Il n'a aucune théorie à enseigner au monde, aucune idéologie à propager.

Dans le profond silence du mental, il n'y a ni mien ni tien.
La vie est simplement la vie, un vaste courant.
Nous sommes interconnectés par des fils invisibles.
Si je vous blesse, je me fais mal. Si je me fais mal, je vous fais tous souffrir.

La vie est un flux, un mouvement, un continuum. Et c'est très bien ainsi. Jouissez du moment fugitif. Etanchez pleinement votre soif, buvez car le courant passe, ne perdez pas de temps à ratiociner. Ne pensez pas non plus : « Tout passe ! » Ne vous tracassez pas pour ce qui arrivera demain, ne cherchez pas à savoir de quoi votre vie sera faite et oubliez tout ce qui est révolu.
Embrassez la vie tant qu'elle est là, savourez-la jusqu'à la dernière goutte.
Qu'importe si les choses nous quittent ou demeurent ?
Nous vivons le moment présent et tous les moments présents successifs.

Ce qui n'a pas été vécu devient une scorie psychique.
Je le répète : le passé avorté, les moments que vous avez omis de vivre, les amours que vous n'avez pas laissé fleurir, les chansons qui ne sont pas sorties de votre gorge, toutes ces choses que vous avez manquées pèsent lourdement sur votre psyché et votre bagage croît de jour en jour.
C'est pour cela que l'homme âgé est irritable. Il ne sait pas pourquoi tout l'agace, pourquoi tout lui déplaît, pourquoi il ne supporte pas de voir des gens heureux, pourquoi la turbulence des enfants le met en colère, pourquoi il exige que tout soit figé. Que lui est-il arrivé ?
Une chose très simple : il n'a pas vécu. La vue d'un petit enfant qui joue lui fait mal. Son enfant intérieur n'a pas eu la permission de danser, c'était interdit par les parents, les aînés, peut-être par lui-même parce qu'il souhaitait être valorisé, approuvé. Ses parents l'exhibaient dans le voisinage : « Voyez comme notre fils est bien élevé, poli, sage ». Son ego était satisfait. Entre-temps, la vie s'est écoulée. Aujourd'hui, le vieil homme ne supporte pas la présence d'un enfant parce que cela ravive sa plaie secrète.
Combien de blessures portez-vous au fond de vous-même ? Des milliers, aussi nombreuses que les événements que vous n'avez pas osé vivre.

En rencontrant un ami, soyez pleinement présent. Qui sait ? Vous ne le verrez peut-être plus jamais et regretterez l'occasion perdue. Le passé inachevé vous poursuivra, vous ressasserez les paroles que vous auriez pu prononcer et qui sont restées muettes. Un jour, votre ami mourra et vous pleurerez : « Je l'aimais et ne le lui ai jamais dit... »

Je vous enseigne de vivre intensément, extatiquement, de toutes les façons possibles. Sur le plan physique, au niveau mental, dans la sphère spirituelle, vivez de toutes vos forces.
Puisez à pleines mains dans ce que l'existence vous offre, ne vous interdisez aucun moment de félicité, afin de ne pas gémir un jour : « C'est trop tard. »

Très peu de gens vivent.
Dans leur grande majorité, ils se suicident lentement.

Une graine peut en produire des millions d'autres. Ne voyez-vous donc pas l'abondance et la richesse de l'existence ? Une seule graine peut rendre toute la planète verte et même tout l'univers. Le potentiel contenu dans une graine minuscule est inimaginable !
Bien entendu, vous pouvez la conserver dans votre coffre-fort et passer votre vie à ne pas vivre.

Prêtez attention à vos rêves, ils révèlent ce que vous négligez dans la vie. L'homme qui est réellement présent à tout moment ne rêve plus. A la fin de la journée, rien ne lui reste sur le cœur. Tout est intégré, il se couche sans indigestion et n'a plus de matériaux pour fabriquer un rêve.

Pour celui qui vit comme vous le faites, ce sera le néant après la mort.
Pour connaître ce qui existe après la mort, il faut avoir appris à vivre ici et maintenant, avec une intensité et une lucidité totales.
Alors, vous saurez s'il y a quelque chose après la destruction du corps.

Laissez votre intelligence réelle s'épanouir. Alors, l'amour vous révélera toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, vous serez comblé par beaucoup de gens, de toutes les façons.
Actuellement, votre bien-aimé touche une partie de votre être, mais sur de nombreux autres plans vous restez affamé. Une facette de votre cœur est vivante, les autres s'étiolent. Si vous vous limitez, vous deviendrez un monstre, hypertrophié d'un côté, embryonnaire de l'autre.

Concentrez toute votre énergie sur l'ici et maintenant. Soyez dans le moment présent, pleinement conscient. Alors, vous vous sentirez vivant. Pour moi, une telle vie est synonyme de Dieu. Rien n'est divin si ce n'est la vie.

Le bonheur est sans cause.
Il faut des raisons pour être malheureux,
mais le bonheur n'en a pas besoin, cela va tout simplement de soi.
Etre joyeux et content est dans votre nature.
Le bonheur se suffit à lui-même, vivre est tellement beau, que vous faut-il de plus ? Pourquoi attendre une raison d'être heureux ?

L'homme qui se réjouit pleinement de vivre ne se préoccupe pas de ce qui viendra après la mort. Ce qui lui échoit dans l'instant est tellement immense qu'il ne peut rien imaginer de plus.

Nier la mort est impossible.
L'homme a pris l'habitude d'installer ses cimetières hors des agglomérations alors qu'ils devraient se trouver au centre. Ainsi, nul ne pourrait oublier ce qui est la seule et unique certitude.
Tout le reste, dans la vie, est une potentialité : il est possible que cela arrive, mais ce n'est pas certain. La mort n'est pas une probabilité. C'est le seul événement dont vous ne puissiez douter.
Quels que soient les mouvements dans votre existence, ils vous rapprochent tous de la tombe. Nul ne peut y échapper.
La mort vous attend, où que vous alliez.

Je déclare que l'expérience la plus significative dans l'existence est la mort. Je ne dis pas cela parce que j'ai quitté la vie et suis revenu pour vous en parler, mais parce que je sais qu'en état de méditation, vous accédez à la même sphère que celle de la mort.

En état méditatif, le corps est transcendé. Vous n'êtes plus captif de votre physiologie, de votre biologie, de votre chimie ou de votre psyché. Tout cela est laissé loin derrière.

Vous avez rejoint l'intime profondeur de votre centre réel, qui est conscience pure. Cette intelligence ne succombera pas lors de votre mort, car rien ne peut vous l'ôter.

Tout ce qui peut être perdu est délibérément lâché dans la méditation. C'est l'expérience vivante de la mort, et c'est indiciblement beau. Si beau qu'une seule chose peut être dite de la mort : cela doit être la même merveille, multipliée des millions de fois.

L'existence reste telle qu'elle est : c'est nous qui apparaissons et disparaissons. Le temps ne passe pas, c'est nous qui venons et partons. Nous avons inventé une mécanique qui nous fait croire que ce n'est pas nous qui passons, mais le temps qui fuit : l'horloge. Réfléchissez. S'il n'existait pas un seul être humain sur cette planète, le temps passerait-il ? Tout serait là, l'océan et ses marées, le soleil et sa course dans le ciel, mais il n'y aurait ni aube ni crépuscule. Le temps et ses divisions, projections du mental humain, n'existeraient pas. L'idée de temps est impossible sans les notions de passé et de futur. La réalité présente n'en fait pas partie.
Pour celui qui existe simplement, centré dans son cœur conscient, il n'y a pas de temps.

Pourquoi souhaitez-vous que le moment présent se répète ? Qu'est-ce qui vous fait croire que les moments à venir seront moins beaux ? Il y a quelques minutes, vous ne saviez pas ce que serait l'instant présent. Peut-être que l'instant suivant sera encore plus merveilleux. De fait, c'est déjà le cas, parce qu'en vous immergeant dans l'ici et maintenant, vous aurez appris quelque chose de capital et vous utiliserez cette découverte dans tous les instants réels qui suivront. En permanence, votre maturité grandira. Vous serez de plus en plus enraciné dans le réel, présent, conscient, lucide, capable de vivre.

Bon nombre de mes déclarations vous semblent contradictoires. Cela ne doit pas vous inquiéter. Ce que je dis en ce moment est ce qu'il fallait dire et ce que je dirai demain sera la vérité à ce moment-là. Les dernières paroles que je prononcerai sur mon lit de mort seront la dernière vérité et en attendant, ne tirez aucune conclusion. Je suis vivant et ne suis en rien tenu par le passé.

La vie a ses propres voies.
Vous l'abîmez dès que vous essayer de l'ordonner.
Laissez-la exister librement.

L'univers n'est pas fait de noms, mais de verbes. Le nom est une invention humaine, une fiction à but utilitaire.
L'existence est pleine de verbes, vous n'y trouverez aucun nom, aucun pronom.
Comprenez bien. Voici une rose. Dire que c'est une fleur est inexact car elle n'a pas cessé de fleurir. Elle est florissante, en train de fleurir, c'est un processus, un verbe. En l'appelant fleur, vous en faites un nom. Prenons le terme rivière. Il ne correspond pas à la réalité qui est « s'écouler ».
Et ainsi pour toute chose. La réalité est un mouvement, un renouveau ininterrompu. A chaque instant, l'enfant est en train de devenir un jeune homme qui se transformera progressivement en vieillard. La vie se métamorphose en mort et de la mort jaillit la vie.
Il n'existe qu'un changement perpétuel, un continuum. Il n'y a nulle part de halte, de point final, sauf dans le langage de l'homme.
L'existence est sans commencement ni fin.

L'homme conscient est imprévisible parce qu'il ne réagit jamais.
Nul ne peut deviner ce qu'il va faire.
A chaque instant, c'est un être neuf.
Son comportement d'aujourd'hui peut être totalement différent de ce qu'il disait ou faisait hier, parce que les circonstances ont changé.
La vie est un flot mouvant qui se renouvelle sans cesse. Rien n'est statique dans l'univers à l'exception de votre inconscience et de vos réactions stéréotypées.

L'amour est une relation fluctuante, il n'est pas stable. Il a fallu inventer le mariage pour le figer. Le mariage tue l'amour.

Chaque homme soupçonne son épouse, chaque femme soupçonne son époux. Le mariage existe parce que vous n'avez pas confiance, c'est pour cela que vous avez besoin de lois. Sinon, l'amour suffirait.
Mais personne n'a confiance en l'amour et non sans raison. Une rose vivante s'épanouit, répand son parfum et meurt. Seule la rose en plastique ne naît jamais, ne se fane pas.
L'amour survient et fleurit, mais il n'est pas éternel. Il s'éteint et disparaît. On ne peut pas s'y fier, il faut un code de loi pour le faire durer. Mais dans le mariage, il ne reste qu'une momie.

Les vrais amants comprennent cela, ils savent que l'événement merveilleux qui les avaient transportés et comblés a disparu.
Les amants sincères n'en font pas un drame, ils sont pleins de gratitude l'un pour l'autre. Ils se sont donné quelques moments d'éternité et en garderont le souvenir dans leur cœur, mais ils ne se font aucun reproche et se quittent en amis reconnaissants.

Tout mon travail consiste à démolir, à détruire le filet de mensonges dans lequel vous êtes captif, sans le remplacer par quoi que ce soit d'autre, mais en vous laissant totalement nu dans la plus absolue des solitudes.
Vous ne découvrirez la vérité que seul. Parce que la vérité, c'est vous.

Vous vous sentez esseulé quand l'autre vous manque.
Vous êtes seul quand vous vous trouvez en compagnie de vous-même.

Dans la vie, tout est momentané, précaire.
Et c'est parfait ainsi. La vie est exaltante, extatique parce qu'elle est faite de moments éphémères.
Immuable, elle serait sinistre.

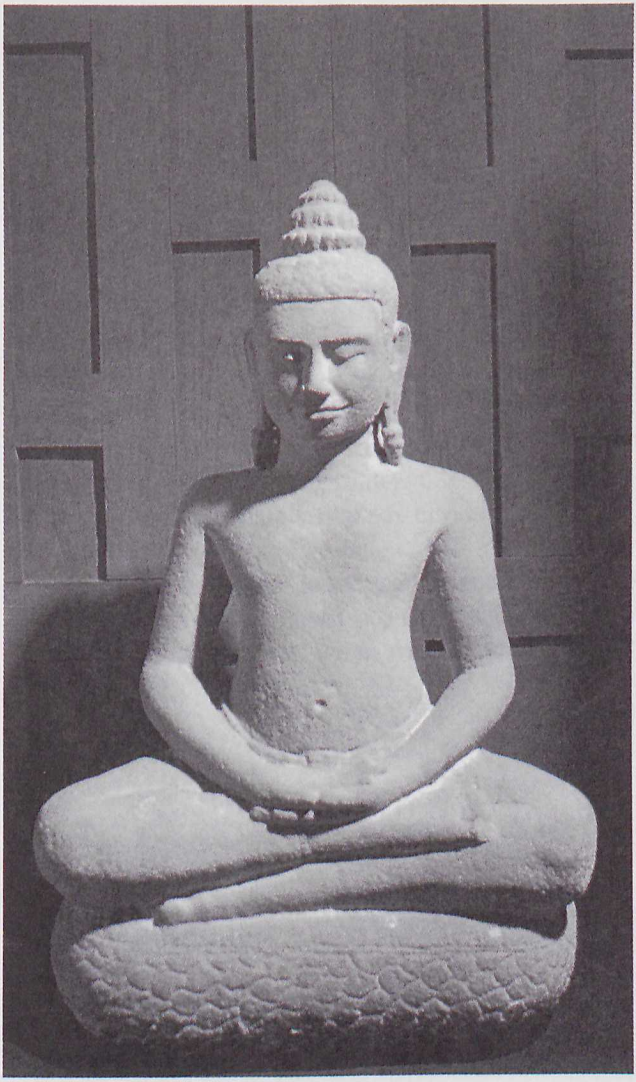
L'homme attaché à l'argent est incapable de l'utiliser. Il détruit le sens même de l'argent. Pourquoi, dans toutes les langues du monde, parle-t-on de monnaie d'échange, du cours du change et ainsi de suite ? Parce que l'argent doit s'échanger, courir, bouger. Plus il circule rapidement, plus une société est riche.
L'avare est en réalité hostile à l'argent. Il en annule l'utilité en l'empêchant de circuler.

Le plaisir est toujours provoqué par quelque chose : vous vous réjouissez de recevoir le prix Nobel, cela vous plaît d'être décoré, de remporter la médaille d'or dans une compétition quelconque. Le plaisir dépend des autres, il a une cause.
La félicité est très différente, elle existe en soi. C'est la joie de créer quelque chose sans se soucier de l'appréciation d'autrui. Vous êtes content en faisant ce que vous faites et cela suffit.

En atteignant le sommet de l'échelle sociale, l'homme se rend compte qu'il a gaspillé sa vie. Le voici parvenu, mais où ? Il a lutté jour après jour, toutes griffes dehors, il a écrasé un grand nombre de gens, les a utilisés comme marche-pied, leur est passé sur la tête. Mais qu'a-t-il gagné au terme de son ascension ? Il a perdu sa vie et n'a pas le courage de le reconnaître. Il préfère sourire et entretenir l'illusion : ainsi, les autres continueront de croire qu'il a réussi.

Dans l'existence, la chose la plus extraordinaire est d'être quelqu'un d'ordinaire.
Tout le monde rêve d'être extraordinaire, c'est très banal.
Mais être ordinaire, se détendre et être simplement ce qu'on est, est absolument hors du commun.
L'homme qui accepte ce qu'il est sans se plaindre ou revendiquer et se réjouit d'être tel qu'il est parce que cela fait partie de l'existence, est invulnérable.
Où qu'il aille, le contentement l'accompagne.

Chaque homme est tellement unique qu'aucune comparaison avec autrui n'est possible.
Cela ne signifie pas qu'il est supérieur ou inférieur, mais simplement que tout le monde est unique.
Personne ne peut être mesuré à l'aune de quelqu'un d'autre.
La rose est parfaite en tant que rose et le lotus est au faîte de sa gloire en étant un lotus. L'herbe est absolument belle comme herbe.



Vous ne pouvez pas progresser sur la route des autres. Avancez et tracez votre propre voie en marchant.
Ne croyez pas que des chemins vous attendent et qu'il vous suffit de les emprunter. C'est impossible. Votre voie se crée sous vos pieds et elle n'a de sens que pour vous, ne l'oubliez pas.
L'oiseau dans le ciel ne laisse aucune marque. Après son passage, le ciel est aussi pur qu'auparavant. Tous les oiseaux peuvent voler, mais chacun accomplit son propre vol.

L'homme éveillé se suffit à lui-même. Les fragmentations intérieures ont pris fin, il est complet, un.
C'est l'intégration profonde qui fait de l'homme un saint.
Un tel être est tellement comblé qu'il n'a nul besoin d'une figure paternelle, d'un Dieu quelconque qui veillerait sur lui.
Il est serein et content dans l'instant présent, le futur ne l'effraie pas. Demain est sans consistance pour l'homme réel. Seul existe l'ici et maintenant. Hier et demain sont des fantasmes.

Accueillez votre solitude.
Acceptez votre ignorance.
Assumez votre responsabilité et le miracle aura lieu.
Un jour, soudain, vous vous découvrirez sous une lumière toute nouvelle, vous saurez qui vous êtes.
Ce jour-là, vous naîtrez vraiment.

La religion est simplement une volte-face complète, de l'extérieur et du monde des autres vers l'intérieur et votre nature profonde.

Développez votre lucidité, soyez plus naturel, plus silencieux, plus amical envers vous-même, plus détendu. Vous verrez l'absurdité de vos habitudes, elles ne pourront plus subsister. Vous n'aurez pas besoin de les combattre, elles disparaîtront. Un jour, vous vous rendrez compte qu'une vieille habitude a tout simplement quitté votre vie depuis quelque temps, sans que vous n'ayez rien fait pour cela.

L'éveil signifie être inondé de lumière, de conscience.
L'illumination survient comme un éclair intérieur, une explosion que rien d'extérieur n'a provoqué. Et soudain, il n'y a plus aucun problème, plus aucune question, plus aucune recherche.
Brusquement, vous vous retrouvez chez vous, au centre de votre être, à l'aise. Pour la première fois, vous n'allez plus nulle part, vous existez ici et maintenant.
L'éveil est une expérience très simple, très ordinaire.

Si j'ai réellement vu le firmament, quelque chose du ciel immense flottera dans mes yeux.
Si j'ai vraiment contemplé les étoiles, un reflet de leur beauté persistera en moi.
Je n'aurai pas besoin de le prouver.

Si vous contemplez encore et encore votre propre existence, vous trouverez le point à partir duquel vous vous êtes perdu et où vous avez troqué votre être réel contre une personnalité superficielle.
Ce sera le moment de l'éveil, car l'ego s'évapore sous le rayon du cœur conscient.

Quand vous êtes silencieux, la vérité n'apparaît pas comme un objet devant vous. Dans le silence du mental, vous découvrez soudain que *vous* êtes la vérité.
Il n'y a rien à voir.
L'observateur et la chose observée sont identiques, la différence entre le sujet et l'objet a disparu, il n'y a plus de dualité.
Et il n'est plus question de réfléchir. Il ne reste ni doute ni croyance ni aucune pensée.

Prendre conscience qu'on rêve met fin au rêve.

Puisque cela m'est arrivé, il n'y a aucune raison pour que cela ne vous arrive pas également. Je suis un homme ordinaire, comme vous. Si un homme ordinaire peut s'éveiller, tous les hommes ordinaires peuvent le faire. Vous devrez peut-être partir d'un angle un peu différent, utiliser une autre méthode. Peut-être mettrez-vous un peu plus de temps, peut-être le versant de la montagne que vous devez gravir est-il plus ardu. Mais vous y arriverez !

J'essaie de vous faire comprendre que lorsque la grâce vous emplit, toutes les questions se dissolvent. Vous ne trouverez pas de réponses, non. Ce sont les questions qui disparaîtront.
Dans ce vide, dans cette absence de questions, de doutes et de croyances, dans cet état de profond contentement, la connaissance survient.
Vous devenez Salomon.

Retenez que seule votre propre expérience vous appartient.
Vous ne connaissez que ce que vous vivez vous-même.
Qu'importe si ce que vous savez est minuscule. La graine est toute petite, mais son potentiel immense. Ce n'est pas un objet, mais un être prêt à exploser dès que l'opportunité se présentera.

Appelez cela méditation, conscience, intelligence profonde, qu'importe, ce ne sont que des mots. La qualité essentielle est le silence absolu, aucune pensée n'agitant votre esprit, aucune émotion ne remuant votre psyché.
Dans cet état, vous êtes Dieu.

La lumière va et vient, l'obscurité est permanente. Quand le soleil brille, vous ne voyez pas la nuit, mais elle est là. Elle est sans cause, contrairement à la lumière. La flamme chasse l'obscurité, mais quand le feu s'éteint, les ténèbres règnent de nouveau. Elles ne sont pas le résultat de quelque chose, elles n'ont aucune origine. L'obscurité est l'éternité sans commencement ni fin.

Le nirvana est un phénomène très simple. Le mot signifie : « Eteindre la chandelle de l'ego ».

Et soudain... Vous découvrez la réalité qui a toujours été là, mais que vous ne pouviez voir à cause de la petite chandelle de votre ego. Soufflez-la et la vérité surgira. Elle ne vous a jamais quitté, vous ne l'avez jamais perdue et ne pouviez pas vous en écarter, mais vous ne la perceviez plus.

La vérité est votre nature indestructible. Comment pourriez-vous la perdre ?

Le nirvana est comme l'obscurité. Eteignez votre lumignon et voyez la réalité, sa beauté, sa grâce, sa félicité.

Au commencement,
aucun son, seulement le silence.
Au milieu, le silence.
A la fin, silence.

Voici le moment béni, l'intervalle, le vide.
La nuit se termine, bientôt le soleil montera dans le ciel. Que cet interlude soit le plus beau possible, vibrant de silence, de gratitude et de reconnaissance envers la vie qui vous a offert cette chance et envers tous ceux qui vous ont aidé. Et attendez.
« Attendre » est le mot-clé.
Nul ne peut contraindre l'existence, il faut attendre. Les événements surviennent quand les temps sont mûrs. Après avoir semé et arrosé, que faire sinon attendre. L'impatience est dangereuse. Toute croissance a une certaine lenteur, contrairement aux produits fabriqués à toute vitesse dans les usines. Les choses réelles se développent de l'intérieur et grandir prend du temps ; la croissance du cœur conscient est l'évolution la plus inouïe du cosmos.

L'intérieur et l'extérieur appartiennent tous deux à une seule réalité.
Nettoyez votre périphérie souillée depuis des millénaires. Heureusement, rien ni personne ne peut abîmer votre nature réelle, nul ne peut y entrer hormis vous-même. Même invité, votre ami le plus cher ne peut y accéder. C'est une chance, sinon vous seriez dévasté de fond en comble depuis longtemps et aucun rétablissement ne pourrait être envisagé. Seul votre aspect extérieur est couvert de toutes sortes de débris. Un peu de clairvoyance suffit pour les balayer. Ce travail négatif ou destructeur consistant à éradiquer les erreurs, à voir la fausseté du faux, est essentiel parce que le mensonge s'évanouit dès qu'il est identifié.
Après cela, le voyage intérieur est léger, très simple.

Votre intelligence profonde n'a jamais disparu, mais vous l'éparpillez dans le monde extérieur. N'oubliez pas que la conscience n'est jamais perdue, c'est votre nature éternelle, votre réalité. Vous êtes toutefois libre de l'orienter dans la direction de votre choix.
Quand vous en aurez assez d'investir votre énergie dans les acquisitions matérielles, dans l'insertion sociale, dans les jeux du prestige et du pouvoir, vous fermerez les yeux et ferez volte-face, votre conscience remontera vers sa propre source. Vous aspirerez à connaître son origine, ses racines.
En une fraction de seconde, votre vie peut être transfigurée.

Vous voyez que le jour est pris entre deux nuits ou que deux journées, même les plus belles, contiennent une nuit.
La vision vous appartient, c'est vous qui décidez de votre paradis ou de votre enfer.
C'est vous qui choisissez.

Le seul problème est que vous vivez mentalement. La solution est d'aller plus loin, au-delà de l'attitude intellectuelle. C'est cela, l'état méditatif.

Vous vivez toujours dans l'instant présent, jamais deux secondes ne surviennent simultanément. En prenant conscience de la seule réalité qui est ici et maintenant, vous découvrirez le secret de l'existence. Centré dans l'instant présent, vous saurez ce qu'est la vie et vivrez pleinement.

Vous êtes tous pleins d'amour. Il suffirait de lever les barrages pour que les flots de votre compassion se déversent dans toutes les directions, indistinctement.

La félicité n'est pas un but à atteindre. Elle est déjà là, vous êtes né bienheureux. Vous n'avez pas perdu votre nature sereine, mais lui avez tourné le dos. Elle est là et attend que vous lui prêtiez attention, que vous vous rebelliez et fassiez volte-face.

Ne cédez pas aux obsessions. Vivez de façon plus ludique, moins sérieuse. La rigidité sied au cadavre. Soyez souple et cultivez votre sens de l'humour afin de vous préserver des ténèbres, des trous noirs.
L'humour est un talisman.
Si, de temps à autre, vous pouvez partir d'un grand éclat de rire, cela vous procurera un surcroît de fraîcheur et de vitalité, un regain d'énergie pour gravir la montagne.

Ne rêvez pas d'horizons lontains, occupez-vous de votre voyage intérieur. « Ailleurs » est une stratégie élaborée par votre mental pour vous détourner du cœur conscient. Votre psyché vous pousse à désirer ce qui est ailleurs et différent, afin de vous aveugler sur ce qui est, ici et maintenant.
Or, vous ne vivez jamais que l'instant présent.
En poursuivant autre chose que ce qui est, vous prenez l'habitude de tendre le cou. Vous regardez toujours en avant ou en arrière, le réel n'entre pas dans votre champ de vision. Un proverbe indien dit : *Diya tale andhera*, « Il fait sombre sous la lampe ».
La flamme éclaire alentour, mais sous elle,
il fait noir.
C'est exactement la situation de l'être humain. Il est capable de regarder autour de lui, mais ignore ce qu'il est. Il ne connaît pas sa propre nature.
Annulez vos billets d'avion et vos tickets de chemin de fer. Il n'y a nulle part où aller, la félicité est toujours ici et maintenant.
Fermez les yeux et découvrez la réalité existentielle. Ailleurs et plus tard sont des fictions. La vérité est ici et maintenant.

En naissant, vous étiez anonyme, en mourant vous perdrez toutes vos qualifications.
Entre ces deux non-identités, vous restez « personne », mais vous vous bercez de l'illusion d'être quelqu'un, un « je ».

Tout ce que vous produisez porte le sceau de votre état de conscience ou d'inconscience. Avant de vous mettre à chanter, à peindre, à écrire, à danser, développez votre cœur conscient, votre intelligence profonde, afin que votre apport soit une bénédiction pour autrui et non une malédiction.
C'est le seul critère.
Vous avez le droit de vous soulager, mais à moins que votre œuvre ne soit un bienfait pour les autres, jetez-la au feu dès que vous en aurez accouché.

Si vous voulez savoir qui vous êtes, apprenez l'art innocent du silence intérieur. Quand plus rien n'agite votre cerveau ou votre cœur, la vie est totalement différente. Vous connaissez tous de beaux moments, mais ils sont très fugitifs. A peine vous en rendez-vous compte que c'est déjà fini. En réalité, vous les voyez toujours de dos, quand ils ont déjà tourné les talons.
Soyez donc plus vigilant, plus conscient.

L'homme qui vit comme un somnambule est prévisible. Dans sa vie, ce n'est pas le cœur conscient qui occupe le trône. Il est le jouet d'innombrables forces inconscientes, aveugles. L'astrologie, la chiromancie et toutes les autres méthodes divinatoires existent parce que, dans leur immense majorité, les hommes se comportent comme des automates. Vos actes inconscients sont régis par des lois mécaniques, c'est cela qu'on appelle le « destin ».

En vivant consciemment, vous échappez à l'emprise des habitudes et des conditionnements, vous cessez d'être un robot, plus aucun « sort » ou karma ne vous commande.

C'est cela, être éveillé ou illuminé : être pleinement conscient, libéré des chaînes du destin.

Aucune vie en tant que telle n'est achevée. Des milliers d'événements restent en suspens. Si la Camarde devait, pour vous faucher, attendre que vous ayez mené toutes vos entreprises à terme, vous ne mourriez jamais.

L'homme capable de méditer peut aussi écouter. Ou vice-versa. L'homme qui peut vraiment écouter sait méditer. C'est la même chose.

Chaque vérité doit être enrobée de sucre, la pilule qui n'est pas dorée vous semble trop amère.
Le Bouddha enseignait : « En atteignant votre essence, vous disparaîtrez. Vous serez *anatta*, non-moi, inexistant, sans âme. Vous serez un zéro absolu et ce néant fusionnera avec le vide universel. » Ces paroles indiquaient clairement la vérité ultime, mais elles étaient dures à entendre. Qui souhaite devenir un zéro ? L'homme aspire à la félicité, à la paix éternelle. Il est fatigué, malheureux, anxieux, physiquement et mentalement malade. Il se décide un jour à s'approcher d'un maître spirituel et apprend que le seul remède est l'anéantissement, l'annihilation. En d'autres termes, la maladie sera vaincue quand le malade sera détruit. C'est bien ce que cela signifie. Le cadavre ne souffre plus d'aucune maladie. Mais l'homme n'était pas venu pour être exécuté, il voulait vivre et vivre sainement !
L'enseignement pur du Bouddha a disparu en quelques siècles et la raison fondamentale est que les gens le trouvaient peu attrayant. Qui est capable d'affronter la vérité sans fards ?
Je me vois obligé de vous parler de félicité, de grâce, de milliers de lotus qui vont s'épanouir en vous. Ainsi, vous penserez que cela vaut la peine de s'asseoir en silence une heure par jour. Vous voudrez bien sacrifier soixante minutes si c'est le prix à payer pour que les fleurs pleuvent et que des astres explosent en vous.
La vérité, il faut le dire, est toute autre.
C'est un néant virginal, sans lotus ni soleil.

L'art du maître consiste à vous rendre assoiffé et affamé de votre propre centre. En restant à la périphérie de votre être, vous demeurerez dans les ténèbres, vous souffrirez de naître, vous souffrirez de mourir et entre les deux, vous ne cesserez de souffrir. La seule chose que vous ne devriez pas différer est la découverte de votre ciel intérieur. En dehors de cela, rien n'importe vraiment dans votre vie. Si vous le voulez intensément, vous réussirez, vous découvrirez votre cœur conscient.

Dès que vous entrez en contact avec un maître authentique, vous commencez à mourir.
C'est un processus lent, tellement lent que vous ne vous en rendez pas vraiment compte. Vous en prenez conscience lorsque vous atteignez le point de non retour, lorsque les trois-quarts de votre ego sont déjà détruits.
Si d'aventure vous remontez sur la scène du monde, les gens vous trouveront étrange, vous passerez pour un revenant, un fantôme ! Plus personne ne reconnaîtra le vieil homme ou l'ancienne femme que vous étiez.

D'un bout à l'autre de la planète, quand vous évoquez la méditation, on vous demande : « Méditez quoi ou sur quoi ? » D'un point de vue linguistique, méditer est une activité, une action. Méditer quoi, méditer sur quoi ?
La vraie méditation commence lorsque vous ne faites plus rien, que vous êtes le témoin conscient, immobile, neutre et muet des événements extérieurs et intérieurs. Le méditant est une intelligence pure consciente de tout et de rien en particulier.

En un premier temps, le silence ressemble à la tristesse. Vous avez toujours été actif, physiquement, mentalement, émotionnellement. Voici que brusquement il ne se passe plus rien et c'est comme si vous aviez tout perdu, comme si votre vie s'était éteinte. Cela vous rend mélancolique et chagrin.
Soyez patient, permettez à la peine de se décanter. Quand la morosité se sera éclaircie, vous commencerez à savourer le repos psychique, la paix. Un jour, vous comprendrez que le cafard était un malentendu, c'était simplement le silence du cœur et du mental. Il suffisait de l'apprivoiser.
En nourrissant une attitude amicale à l'égard de la tristesse, vous découvrirez qu'elle est un silence profond et rafraîchissant.

La vie est ennuyeuse. Il n'y a pas d'inconvénient à rester assis en silence, les yeux fermés, parce qu'il n'y a rien de spécial à voir à l'extérieur. Ne bougez plus, soyez en paix.
Vous avez exploré le monde et trouvé que tout était absurde. A présent, donnez une chance au voyage intérieur, plongez en vous-même. Vos yeux qui n'ont décelé aucune merveille au dehors découvriront, au dedans, un alléluia ininterrompu.

Jouissez de votre corps, savourez votre existence physique. Il n'y a pas de mal à cela. Derrière votre enveloppe charnelle, la croissance spirituelle s'opère en secret. La sérénité sans bornes est cachée au dedans de vous.
Il faut en avoir assez des gratifications de ce monde pour se demander : « Il y a-t-il quelque chose d'autre ? » Mais ce ne doit pas être une curiosité intellectuelle, votre quête doit être existentielle : « Il y a-t-il quelque chose de plus ? »
Si c'est pour vous une question de vie ou de mort, vous trouverez beaucoup « plus » en vous.
Car il y a bel et bien un univers différent du monde physique. Zorba n'est qu'un début.
Quand la bouddhéité se révèlera en vous, quand votre âme s'éveillera, vous saurez que les plaisirs du corps, du cœur et du cerveau étaient moins qu'une ombre. La félicité est indicible... Elle n'est pas opposée aux jouissances superficielles. De fait, les satisfactions éphémères vous ont donné faim et soif d'une sérénité infinie.
Zorba et le Bouddha ne sont pas ennemis. Zorba est une flèche. Si vous la suivez correctement, vous aboutirez au Bouddha.

La croissance spirituelle est indispensable, mais pour moi on ne peut l'extraire de son contexte général. Le développement du cœur conscient est un phénomène multidimensionnel, il a besoin d'une toute autre société, d'une révolution totale des structures économiques et politiques, d'une mutation radicale de tout ce qui a dominé l'humanité à ce jour.
Les liens avec le passé doivent être tranchés. Alors pourra naître l'homme nouveau, un être réellement spirituel, d'envergure cosmique.

Qu'est-ce qu'un mystique ? Un homme ou une femme qui ne sait rien, qui a posé toutes les questions et constaté qu'aucune réponse n'était possible.
Le mystique se tait, non qu'il n'ait plus rien à demander, mais parce qu'il a vu qu'aucune réponse n'existait nulle part.
La vie n'est pas un casse-tête, ce n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre, à aimer.

La science a tort de récuser la nature consciente de l'existence. Elle ne s'est pas donné la peine d'explorer l'intime profondeur de l'homme et n'a pas le droit de décréter que l'univers subjectif est irréel, que la sphère du sujet est une illusion. La matière est la superstition dogmatique des milieux scientifiques comme Dieu, le paradis et l'enfer sont les superstitions dogmatiques des Eglises.

Il n'existe qu'une seule angoisse fondamentale dont toutes les autres sont des sous-produits. La grande peur de tout homme est de perdre son identité, sa chère personnalité.
Que ce soit en disparaissant dans la mort ou dans l'amour, votre crainte est la même : vous redoutez de ne plus être « vous-même ».
Le plus étrange est que seul l'homme inconscient de ce qu'il est a peur de se perdre. Celui qui a découvert sa nature réelle ne craint plus rien.

Regardez autour de vous.
Voyez l'océan, le ciel.
Comment vous arrangez-vous pour ne pas être simple, comment vous débrouillez-vous pour ne pas être humble ?

On dit communément que le fou a perdu la raison. Ce n'est pas exact. Le fou n'a pas perdu l'esprit, il est perdu *dans* son mental. Sa tête est devenue une jungle inextricable dont il ne sait plus comment sortir. Il n'a pas perdu la faculté de penser, il ne fait plus que cela !

La folie est l'apogée du mental. D'habitude, votre esprit n'est pas très performant, il ne fonctionne pas bien vite et vous pouvez plus ou moins lui échapper. Le fou, par contre, patauge dans un foisonnement illimité de pensées, de désirs, d'émotions, de rêves. Devenir fou ne signifie donc pas perdre la tête, mais se perdre *dans* la tête.

Si vous comprenez cela, vous saurez aussi ce qu'est la santé : vous libérer de l'emprise du mental, déboucher dans l'immensité silencieuse où nulle pensée, nul désir, nul sentiment ne tire plus les ficelles.

Etre un lac silencieux dont la surface est lisse comme un miroir, c'est cela, être sain.

Pour entendre, il suffit d'avoir des oreilles. Pour écouter, il faut être réceptif, totalement silencieux.

Il existe une sphère où les choses surviennent sans votre concours, c'est le monde intérieur des avènements.
L'action génère le monde extérieur des événements, des choses banales. Vous pouvez agir pour gagner de l'argent, conquérir le pouvoir, être encensé et adulé par autrui. Mais vous ne pouvez rien faire pour provoquer l'amour, la gratitude, le silence intérieur.
Il est très important de comprendre que l'action signifie le monde extérieur, le non-agir désignant ce qui transcende la périphérie, l'univers où les choses surviennent, où la marée vous porte vers le rivage. Nagez et vous manquerez l'autre rive.
En agissant, vous fragmentez et détruisez, parce que l'action est toujours superficielle. Très peu de gens connaissent le secret du non-agir et permettent à l'existence de se manifester.
Si vous aspirez à ce qui dépasse les petites réalisations humaines, apprenez l'art du non-agir.

La différence entre la crédulité et la confiance est aussi vaste que subtile.
La crédulité est stupide, alors que la confiance est l'attitude la plus intelligente qui soit.
Retenez bien ce qui les distingue.
L'homme naïf et l'homme confiant sont tous les deux trompés et exploités. Mais le premier se sentira berné et réagira par la colère et la suspicion, alors que le deuxième n'éprouvera aucune rancune.
Tôt ou tard, l'homme crédule devient soupçonneux et méfiant. L'homme confiant n'est pas influencé par les menteurs et les escrocs, il éprouve de la compassion et ne perd jamais foi en l'humanité.
Là réside toute la différence.
A première vue, les deux hommes se ressemblent. Mais en réalité, la crédulité se mue en amertume, alors que de la confiance naissent une compréhension et une compassion de plus en plus grandes face aux faiblesses humaines.
La confiance est un bien tellement précieux qu'on préfère tout perdre, sauf la confiance.

N'oubliez pas que vous ne devriez pas quitter ce monde sans l'avoir rendu un peu plus beau, un peu plus aimant.
A mes yeux, cette faculté de transformer la vie en la rendant plus consciente est notre seule force, notre seul pouvoir.
Acceptez toutes les situations paisiblement et joyeusement. Qui que vous soyez et où que vous soyez, vous pouvez utiliser votre énergie de manière créative.

Retenez que la vérité dont vous n'avez pas vous-même fait l'expérience n'est qu'une croyance. Toutes les croyances sont fallacieuses, tous les croyants sont aveugles.

Pour moi, la maladie fondamentale est le mental lui-même. A moins d'en être le maître, vous ne pourrez pas assainir votre pauvre tête. Cessez de vous identifier à ce qu'elle pense, ressent ou imagine.
Ne plus prendre votre cerveau pour la quintessence de la réalité est la voie la plus courte vers votre être réel. Votre nature profonde, votre être réel est toujours sain, il ignore la maladie et la mort.
De même que votre esprit ne peut connaître la paix, votre cœur conscient ne peut connaître la tension ou l'angoisse. Il ne s'agit donc pas de pacifier ou de guérir votre psyché, mais de changer radicalement d'orientation, de focaliser toute votre énergie vers l'intime profondeur de votre nature et de la détourner des activités mentales.
Cette volte-face est réalisée dans l'état méditatif. Une telle mutation de l'attention, de la vigilance est ce que j'appelle la psychologie des bouddhas.

A vous de trouver ce qui correspond à votre réalité actuelle.
Je m'adresse à des gens qui appartiennent à de nombreux tempéraments différents. A chacun de choisir ce qui lui convient au départ. Si vous vous mettez à appliquer tout ce que je dis, vous sombrerez dans la confusion la plus totale. Ne faites que ce qui vous attire spontanément.

Souvenez-vous que le terme « devoir » est un mot obscène.
L'amour ne peut pas être un devoir. Il accomplit beaucoup de choses, mais uniquement parce que cela lui plaît et non par obligation.

Si vous souhaitez connaître une relation d'amour, oubliez vos ambitions. Soyez simplement l'ami, ni le dominant ni le dominé. Mais pour cela, il faut que votre vie ne soit pas dénuée de méditation. Sinon les stratégies du pouvoir seront inévitables.

Aimer quelqu'un est la chose la plus difficile qui soit. Dès que vous manifestez votre amour, l'autre tente de prendre le dessus. Votre partenaire sait que vous dépendez de lui (ou d'elle) et qu'il peut vous asservir psychologiquement. Personne ne veut être un esclave et pourtant, toutes les relations humaines sont de type esclavagiste.

L'amour a besoin de clarté, d'une vision lucide, de conscience.

Il doit être nettoyé des parasites que sont la jalousie, la colère, le désir d'avoir la préséance...

C'est étrange de voir les femmes lutter pour se dégager de leurs conditionnements millénaires, tandis que les hommes restent bras ballants, la mine longue. Messieurs, bougez vous aussi, faites quelque chose, vous avez autant besoin d'émancipation que vos compagnes !
Les efforts de la femme et ceux de l'homme devraient être les deux ailes d'un seul et vaste mouvement de libération.

La relation amoureuse n'apporte le contentement et la plénitude que si elle reflète une harmonie. Un tel amour va en s'approfondissant parce qu'il ne dépend d'aucun élément superficiel, tel que la beauté d'un visage. Il traduit quelque chose d'intérieur, de la sensation mystérieuse que deux énergies vibrent au même diapason.
Cette harmonie peut évoluer, s'enrichir, créer de nouveaux espaces. Les rapports sexuels n'en sont pas exclus, mais elle-même n'est pas génitale. C'est dire que les contacts sensuels peuvent disparaître. L'amour dépasse de très loin le sexe.

Pour vivre avec davantage de souplesse et de légèreté, vous devez abandonner vos carcans. N'oubliez pas que rien n'est plus précieux que la liberté. L'amour qui vous prive de liberté n'est pas de l'amour.
La liberté est la pierre de touche. Tout ce qui la respecte et l'élargit est juste, tout ce qui la restreint est toxique.
Si vous vous rappelez ce simple critère, votre vie trouvera très graduellement la bonne voie dans tous les domaines, que ce soit l'amitié, l'amour, la méditation, la créativité...

L'amour est une grande innovation dans l'évolution de l'existence.
Les animaux se reproduisent, mais ils ne sont pas amoureux. Vous ne trouverez jamais un couple de buffles se comportant comme Roméo et Juliette, Laila et Majnu et ainsi de suite. L'animal n'a rien de romantique, il est très matériel, il procrée.
Ne vous y trompez pas, la Nature se satisfait pleinement des bovins. Elle détruira peut-être l'humanité, mais pas les buffles, les ânes ou les singes. Ils ne posent aucun problème.
L'amour est quelque chose de très nouveaux. Il apparaît avec la conscience de niveau humain. A vous de le découvrir.

La vie doit être une quête du réel et non un faisceau de désirs, une recherche de la vérité et pas une course aux possessions, aux distinctions, au pouvoir, au prestige, à l'honorabilité. Consacrez votre vie à savoir qui vous êtes réellement.
N'est-ce pas bizarre que l'homme essaie de devenir quelqu'un, alors qu'il ne sait pas qui il est déjà ? Il ne connaît pas sa nature profonde, mais se donne un mal fou pour réaliser des utopies.
« Devenir » est la maladie de l'âme.
Etre est votre réalité.

Ce que je dis est tellement simple, tellement évident ! Ne vous creusez pas la cervelle pour comprendre, contentez-vous d'écouter. Si quelque chose vous semble obscur, c'est que vous n'avez pas vraiment écouté.
N'essayez pas de comprendre.
Mettez toute votre énergie dans l'écoute et la compréhension suivra comme une ombre.

Votre ego est une idée, quelque chose de fictif, d'inexistant.
Mais vous vous êtes tellement identifié à ce qui se passe dans votre tête que la perte du rêve central, de l'idée du « je », vous donne l'impression de mourir. C'est une hallucination. Quand l'ego disparaît, la réalité apparaît. Vous découvrez l'essence de votre être.

La vie est un immense déploiement de la conscience. L'aboutissement de cette formidable alchimie est l'être humain éveillé. Les difficultés jonchent la route, mais ce ne sont pas vraiment des obstacles, elles vous maintiennent sur le qui-vive. En définitive, ce ne sont pas des ennemis, vous en avez sans doute besoin pour ne pas ronfler.

Toutes les religions sans exception ont corrompu votre intelligence. Au lieu de vous apprendre à être lucide et attentif afin de découvrir le réel, elles vous ont imposé leurs conclusions, par exemple que la colère est condamnable. Or, dès que vous jugez, vous prenez parti et votre vision s'obscurcit.
Un regard clair demande que vous soyez neutre, sans appréciation ni dépréciation. Toutes les institutions religieuses ont propagé leurs poncifs : ceci est bien, cela est mal. Depuis des millénaires, l'humanité est contaminée par toutes sortes de stupidités. Plus personne n'est capable d'aborder les choses sans émettre sur-le-champ un jugement de valeur. Plus personne ne peut observer de manière pleinement consciente et refléter la réalité comme un miroir sans taches.
La connaissance survient quand vous êtes un pur témoin de tout ce qui se passe dans votre psyché.

La méthode est très simple.
Chaque fois, durant la journée, qu'il n'est plus indispensable de faire fonctionner vos cellules grises, débranchez votre mental.
Quelques indications pourraient vous être utiles. Quand votre énergie est trop orientée vers l'extérieur, vous ne pouvez pas rester assis en silence, vous dérivez dans les fantasmes. Il vaut donc mieux commencer par une activité libre de votre choix et vous y absorber. Tout peut convenir : jouer de la musique, chanter, danser, fabriquer de la poterie... En déversant votre énergie dans une activité ludique, vous cessez de nourrir vos pensées et le mental ralentit progressivement.
Au début, vous devrez sans doute recourir à ce genre de stratagème pour vous libérer de la dictature de l'intellect. Tôt ou tard, votre mental s'arrêtera. Dans ces moments méditatifs, vous découvrirez que la vie est éternelle, vous connaîtrez la beauté de cette fragile existence et aussi quel trésor indicible est votre propre nature.

La vie est simple. C'est votre cerveau qui complique tout, pour la bonne raison que sans problème à résoudre, il n'a rien à se mettre sous la dent.
Le mental est un instrument utile pour résoudre les difficultés extérieures. En dehors de cela, il ne sert à rien.
La vie est tellement simple que si vous avez le courage de la vivre, vous pourrez totalement vous abstenir de réfléchir.
Abandonner le mental et vivre spontanément est ce que j'appelle l'esprit religieux, *sannyas*.

La vie est simple.
Vous la rendez compliquée par vos agissements contre nature.
Le Réel est la seule religion qui soit. Ne le bafouez pas, abandonnez-vous à ce que vous êtes vraiment.

Le mental est comme un arbre. Il produit des questions aussi nombreuses que les feuilles et, comme l'arbre, décuple sa production quand on l'élague.
Le cerveau est très prolifique en matière de questions. C'est même tout ce qu'il peut faire. Chaque réponse déclenche une série de nouvelles questions. Rien d'extérieur ne peut lui clouer le bec.

Penser est un mécanisme cérébral.
Connaître est au-delà de l'intellect.
La première chose à retenir est que pour comprendre, il n'est pas nécessaire de devenir un grand penseur. Au contraire, il faut parvenir au silence mental. Dans cet état d'immobilité psychique, la fleur de la connaissance s'épanouit.

Faites savoir à votre mental que ses mises en scène ne vous intéressent pas. Y parvenir est une immense victoire.
Contentez-vous d'observer ce qui se passe dans votre crâne.
Ne dites rien, ne faites aucun commentaire. Ne jugez rien, ne combattez rien, n'essayez pas de supprimer quoi que ce soit.
Laissez vos pensées suivre leur cours et s'exhiber à leur guise. Restez simplement le spectateur et jouissez du film, le scénario est captivant.
Une surprise vous attend. Sous le feu immobile de votre attention pleine et neutre, vos pensées vont s'arrêter. Il n'y aura plus rien à voir.

Vous ne manquez pas de temps libre, il vous arrive de faire la queue quelque part, de voyager en train ou de vous allonger sur votre lit. Demandez aux gens pourquoi ils jouent aux cartes, fument, vont au cinéma et ainsi de suite. « Pour passer le temps », disent-ils.
En d'autres termes, vous avez trop de temps, il faut le tuer. Vous ne savez pas quoi en faire.
Je vous en prie, au lieu de les tuer, utilisez ces heures pour méditer. Je ne vous demande rien de plus : cessez de tuer votre temps excédentaire.
Inversez la situation : que ces moments superflus vous tuent !

L'art de la méditation est le talent de vous rappeler qui vous êtes.

Les signes que vous êtes sur la bonne voie sont très clairs. Vos tensions vont diminuer et disparaître, vous serez de plus en plus serein, plus calme, vous découvrirez la beauté de choses auxquelles vous ne prêtiez aucune attention. Le moindre détail prendra une signification particulière. Le monde vous paraîtra plus mystérieux de jour en jour, vous vous sentirez de plus en plus ignorant, de plus en plus innocent comme un enfant poursuivant un papillon ou ramassant des coquillages sur la plage.
Vous ne ressentirez plus la vie comme un problème, mais comme un cadeau, une grâce, une bénédiction. Ces changements s'amplifieront si vous êtes sur la bonne voie. Sinon, ce sera l'inverse.

Souvenez-vous que vous êtes en permanence entre les mains de la mort, afin de ne pas différer l'essentiel. Ajournez tout ce qui est adventice et occupez-vous immédiatement de l'essentiel, ici et maintenant.

L'enquête et la quête ne sont pas une même chose. Les questions sont dictées par votre curiosité. La quête est un pèlerinage, une aventure, une rébellion. Celui qui questionne se contente d'une réponse logique ou simplement plausible. Le chercheur de vérité veut autre chose, il est altéré.
Apprendre que la formule chimique de l'eau est H_2O n'apaise pas la soif. L'information satisfait l'homme dont la question était intellectuelle. L'homme assoiffé a besoin d'eau.

Ecoutez mes paroles de manière parfaite.
Ne vous efforcez pas de les mémoriser, la concentration est un obstacle. Vous commencerez à prendre des notes, mentalement, et ne serez plus réceptif au moment présent.
Contentez-vous d'écouter. Si quelque chose est vrai, votre cœur conscient l'absorbera. Il n'a pas de système d'archivage. La mémorisation est un mécanisme cérébral.
Ce que le centre assimile modifie le comportement. Vos actes changeront, vous ne serez plus le même homme ou la même femme.
L'écoute totale vous transforme. Elle ne procure pas de bagage intellectuel, mais opère une métamorphose. Elle fait de vous un homme nouveau.

Vous n'êtes pas le contenu ou l'ensemble des objets de votre conscience, mais le contenant, le sujet, la conscience pure.
L'élimination du contenu et la découverte du contenant est ce qu'on appelle le processus d'éveil.

En état méditatif, vous échappez au temps parce que l'établissement dans votre cœur conscient vous révèle ce qui transcende la mort physique.
En sanskrit, un même terme désigne le temps et la mort : *kaal*. Ce mot signifie également « demain ». Demain c'est la mort et rien d'autre. La vie est toujours ici et maintenant.
Vous êtes lourd d'angoisse et de soucis. Quand les tensions vous quittent, vous ne pesez plus rien, vous devenez léger comme un duvet.
L'intelligence pure qui est votre réalité inaltérable ne connaît aucune limitation dans le temps ou dans l'espace.

Dès sa naissance, votre corps évolue vers la maturité, la vieillesse et la mort. Ces changements ne concernent que votre habitat et son aspect, son ameublement, son architecture. Le maître de céans n'est pas affecté.
Votre réalité profonde est conscience pure. Le corps est une enveloppe, une résidence.
En méditant, vous découvrez en vous-même quelque chose d'universel et d'immuable, une réalité sans âge, sans limites, au-delà du temps et de l'espace.

Risquez tout, soyez un flambeur spirituel. Qu'avez-vous à perdre ? Vous êtes né les mains vides, vous mourrez les mains vides. Vous n'avez rien à perdre.

Tout n'est pas acquis à la naissance. En quittant le ventre de votre mère, vous êtes uniquement équipé pour la survie. Le reste ne vous est donné qu'à l'état de semence, comme virtualité. Il faudra vous épanouir comme être humain, évoluer vers la pleine conscience.
La Nature fournit les mécanismes nécessaires à la survie de l'espèce, la pulsion sexuelle par exemple. L'amour ne figure pas au programme. Pourquoi s'encombrer de telles complications quand la génitalité suffit ? Votre corps sait comment survivre, mais il ignore ce qu'est la vie, le silence, l'amour, l'extase.
C'est à vous de créer l'amour et la conscience, d'être le jardinier de vous-même.

Il faudra changer votre conception de l'amour. Vous essayez tous d'obtenir de l'attention, vous rêvez d'être aimés. Mais comme les autres tendent la main et mendient eux aussi, personne n'obtient rien.
L'amour n'est pas une chose que vous puissiez acquérir ou susciter.
C'est un don, on ne peut que le donner.
Mais ne pouvant donner que ce que vous avez, vous devez d'abord être amour.

Vivez d'un instant à l'autre.
Les répétitions et les anticipations ne servent à rien.
Prenez conscience du moment présent et répondez lucidement au réel.
Vous passez votre vie à vous préparer à vivre et ne vivez jamais.

Nous sommes séparés quand nous dormons.
Eveillés, nous sommes Un.

L'amour vrai ignore la jalousie et les revendications. C'est une profonde compréhension. L'autre n'est pas obligé de vous aimer en retour. L'amour n'est pas un troc.
Essayez de comprendre. Cela n'a rien à voir avec ce que vous appelez « amour ».
Etrangement, vous découvrirez ce qu'est l'amour en méditant plus souvent, en devenant plus silencieux, en vous rapprochant de vous-même en profondeur, en vous détendant. Vous propagerez une énergie nouvelle, vous serez plus compatissant et connaîtrez les vraies splendeurs de l'amour.

Rien, dans la vie, n'est un échec. Tout dépend du point de vue que vous adoptez. Si vos désirs sont excessifs, vous ne parviendrez pas à les assouvir et aurez l'impression d'être un raté.
L'homme qui ne désire rien et se contente de ce qu'il est vit dans la plénitude.

L'ignorance est le début de la sagesse. Comprenez qu'elle n'a rien de négatif. C'est simplement une table rase, une évacuation des conditionnements, une page blanche sur laquelle vous allez écrire votre propre Bible, votre propre Gita, votre propre Coran. Vous allez accoucher de vous-même.
L'ignorance est une matrice.
Elle contient la quête de la vérité, c'est le point de départ juste. Il faut seulement vous garder de la prétention de savoir.
Savoir avec une absolue certitude que vous ne savez rien est le premier pas vers la sagesse, car vous aurez découvert quelque chose d'extrêmement précieux : votre propre innocence.

Votre cerveau ne peut fonctionner que de manière agressive, les problèmes constituent son pain quotidien, il est fait pour cela. Dans le conflit, la conquête, le déséquilibre, le mental se sent chez lui, à l'aise.
Le silence et l'harmonie l'effraient. Dans un tel climat, il s'étiole et meurt.

L'ego est simplement le sommeil de la conscience. Dans une chambre noire, vous aurez beau vous battre et vous démener pour chasser l'obscurité, vous n'y parviendrez pas, car vous luttez contre un ennemi inexistant. Votre mental épuisé finira par croire que l'obscurité est trop puissante, invincible. Cela semblera logique, mais ce sera totalement faux. Allumez la lampe. S'en prendre à l'obscurité est idiot. Une petite flamme suffit, non pour vaincre l'obscurité, mais pour montrer qu'elle n'existait pas. C'était l'absence de lumière.

La lumière a une existence positive, vous pouvez l'allumer ou l'éteindre. Cela peut paraître paradoxal, mais la seule façon d'aborder l'obscurité est de vous occuper de la lumière.

Soyez sans désirs.
L'homme qui n'aspire à rien de particulier trouve spontanément sa place dans l'existence : comme mystique, chanteur ou zéro anonyme. Qu'importe, tout est bénédiction pour lui.
Aucune satisfaction ne vaut la beauté des choses que l'existence vous apporte sans que vous l'ayez désiré.

Méditer signifie simplement comprendre. Il ne s'agit pas de s'asseoir immobile ou de psalmodier un mantra, mais de voir clair dans les rouages subtils de la psyché.
Comprendre les mécanismes cérébraux éveille une grande conscience en vous, une intelligence qui n'est pas du ressort de l'intellect. Cette conscience pure et libre est votre âme, votre être, votre nature profonde.

Quand je vilipende les hommes politiques, je ne parle pas de vos dirigeants, mais du politicien en vous.
Les autres ne sont que la manifestation collective et extérieure de vos stratégies intérieures. Vous essayez tous, d'une manière ou d'une autre, de posséder davantage, d'avoir plus d'influence et de pouvoir, de vous distinguer de votre entourage.
Je critique la structure politique de votre psyché. Les politiciens me servent d'illustration de ce que vous êtes secrètement. Vous aimeriez être un président, un premier ministre, un gouverneur, un ambassadeur. Parce que ce goût du pouvoir est embryonnaire en vous, il vous est loisible de l'ignorer. Je vous montre, sous les traits du politicien, ce que vos tendances cachées produiraient si elles avaient la faculté de se développer.

En faisant des compromis, vous montrez que vous êtes confus et sentez le sol tanguer sous vos pas. Au lieu de faire des concessions, trouvez votre assise, cherchez votre individualité, vos racines. Quand vous aurez trouvé votre sincérité, votre réalité, les conséquences de vos actes ne vous effraieront plus.

L'être sans créativité est nécessairement destructeur.
Vous êtes un canal de l'énergie cosmique, de la force universelle en genèse perpétuelle.
Qu'allez-vous en faire ? Si vous ne créez pas la paix et la beauté, vous créerez la souffrance. C'est la même énergie, l'immobiliser est impossible.

Celui qui s'acharne à accéder à la bouddhéité n'y parviendra jamais. Un jour, il se rendra compte de l'inanité de son ascèse et y renoncera. Dans cet état d'abandon, quelque chose pourra éclore, mais ce ne sera pas une réalisation, ce sera un avènement.
La même loi dicte le comportement scientifique. Un jour, après avoir fait tout ce qui était en son pouvoir et travaillé d'arrache-pied, le scientifique renonce à aller plus loin. Soudain une fenêtre s'ouvre et le secret qu'il essayait vainement de percer se dévoile sans nouvelle intervention de sa part.
La raison est profonde. Chaque effort vous rend tendu et l'intelligence tendue rétrécit. Or, vous êtes tellement ambitieux, avide, impatient que vous êtes quasiment tout le temps hypertendu.
Pour connaître quelque chose, que ce soit dans le domaine scientifique extérieur ou dans la sphère spirituelle intérieure, il faut être silencieux, paisiblement attentif et conscient, sans désirs, sans agitation, sans focalisation ou but à conquérir.
Vos efforts répandent les semences. La détente leur permet de germer.

Il n'est pas nécessaire de savoir où vous allez.
Il n'est pas indispensable de savoir pourquoi vous avancez.
Il suffit d'évoluer joyeusement, car la joie est un guide sûr.

La naissance, la jeunesse, l'amour, la vieillesse et la mort surviennent sans que vous en soyez l'auteur. L'essentiel, dans la vie, est toujours un avènement. Le reste, les choses secondaires, sont en votre pouvoir.

Ne gaspillez pas toutes les heures de votre existence à vous occuper de l'accessoire. Ces choses sont nécessaires, mais ne perdez jamais l'essentiel de vue. Vous n'avez pas d'effort particulier à faire, il suffit que vous restiez ouvert, vulnérable, réceptif, afin de pouvoir répondre de tout cœur : « Oui, je viens ! » le jour où l'appel de l'au-delà se fera entendre.

La méditation est l'indifférence à l'égard des productions de votre psyché.
Cerveau et problème sont des synonymes. Silence mental signifie paix.
N'essayez pas de calmer votre esprit, c'est absurde. Vous pouvez ralentir votre agitation mentale et croire, à partir d'un certain stade, que vous êtes parvenu au silence, à la sérénité. Vous vous trompez et ne le voyez pas parce que vous n'avez pas de point de comparaison.

La naissance n'est qu'une opportunité.
Vous pouvez connaître une vie merveilleuse. Vous pouvez aussi vous traîner jusqu'à la tombe. Pour certaines personnes, vivre est une calamité. Pour d'autres, même la mort est une fête.
Vous mourrez comme vous aurez vécu. Transformez votre vie en œuvre d'art et la mort en sera l'apogée, le faîte de la beauté.

La vie est comique !
Si vous observez bien, vous verrez que rien n'est sérieux. Tout le monde est en train de déraper sur sa peau de banane.

La tristesse a sa propre beauté. Elle a une profondeur particulière, une quiétude, une douceur. C'est une belle expérience, n'essayez pas de l'éluder, vous manqueriez la porte du silence. Savourez vos moments de tristesse, recevez-les les bras ouverts. Plus vous serez accueillant, plus rapidement le chagrin se muera en silence. Et de ce silence s'élèvera progressivement la symphonie inaudible.

Laissez votre cerveau tourner en rond, ignorez-le. Quand il remarquera qu'il ne vous intéresse pas, que vous n'entendez même plus son tapage, qu'il ne parvient plus à vous troubler avec ses pensées et ses sentiments, il se taira.

Je veux que vous vous acceptiez tel que vous êtes.
C'est comme cela que l'existence vous a voulu.
Vous ne vous êtes pas confectionné vous-même,
toute la responsabilité incombe à la vie. Elle devait
avoir une place pour une personne comme vous,
sinon vous n'existeriez pas.
L'existence a besoin de vous tel que vous êtes.

Fondamentalement, le terme « péché » signifie oubli. Cela n'a rien à voir avec la notion de mal qu'on vous a inculquée.
Oublier qui vous êtes est le seul péché.
Vous souvenir de votre cœur conscient est la seule vertu.

Si vous voulez vivre pleinement, soyez prêt à mourir.
Mourir à chaque instant pour renaître à tout moment est le secret de l'esprit religieux.

On dit qu'avant de disparaître dans la mer, la rivière est saisie de frayeur. Elle regarde en arrière et voit le long chemin parcouru, ses cascades dans la montagne, ses méandres dans la vallée, la traversée des villes et des hameaux. Devant elle, l'océan l'attend. Elle va s'y engloutir et ne peut faire autrement.

Pas plus que la rivière, vous ne pouvez revenir sur vos pas.

Dans la vie, nul ne peut reculer, il faut avancer.

La rivière tremble, mais la seule façon de surmonter sa peur est de plonger. Elle saura alors qu'elle n'est pas anéantie, qu'elle est devenue océanique.

D'un côté, une destruction, de l'autre une résurrection.

Le maître vous enlève ce que vous croyez posséder, mais n'avez pas. Et il vous donne ce que vous avez déjà, mais avez oublié : votre nature intrinsèque.

Vous ne connaissez que deux choses dans la vie : souffrir et essayer d'oublier votre misère. Vous avez inventé diverses façons de vous étourdir, de vous distraire, d'oublier votre propre histoire. Par exemple, aller au cinéma et regarder les tribulations d'autres personnages.

Un être éveillé est une énigme pour vous. Vous ne parvenez pas à comprendre qu'il n'a plus d'ego. Les insultes et les mauvais traitements ne le blessent plus, rien ne perturbe son être. Même si vous le tuez, rien ne changera pour lui.

Vous vous demandez comment il peut supporter de ne jamais se changer les idées, de ne jamais sortir pour aller au spectacle et ainsi de suite.

Les éveillés n'ont pas été nombreux dans l'histoire du monde et on sait très peu de choses à leur sujet. De surcroît, vous ne pouvez pas saisir ce qu'est l'éveil avant de l'avoir connu vous-même.

Pour l'être éveillé, le monde est un vaste cirque. Il n'a pas besoin d'acheter un billet d'entrée. Pour lui, la question n'est pas d'aller au spectacle, mais d'en sortir !

Pendant des années, j'ai parlé de l'éveil comme d'une chose relativement aisée. Il le fallait pour ne pas vous faire fuir.
A présent, je peux vous parler avec plus de franchise, la vérité ne vous découragera plus.
L'éveil de la conscience n'est pas facile du tout.

Mon amour et mon respect vont à la personne qui s'accepte telle qu'elle est, sans retenue. Elle est courageuse, elle ose affronter la société qui s'efforce de la couper en morceaux, condamnant ceci, flattant cela. Un tel être a vraiment du cran, il résiste à toute l'histoire de l'humanité, à la morale et à l'hypocrisie.

Au moins avec le maître, vous devez être absolument transparent et authentique. Ce qui est réel peut évoluer, grandir et s'épanouir. Avec vos comédies, par contre, on ne peut rien faire. Nul ne peut bâtir avec du vent.

Si vous rêvez d'un monde différent, ne commencez pas par l'extérieur. C'est l'erreur que l'homme commet depuis toujours. Il change de structure économique, bouleverse ceci et cela, mais lui-même reste ce qu'il était. Voilà pourquoi toutes les révolutions ont échoué.
Une seule démarche peut réussir et elle n'a jamais été tentée : la révolution de l'individu.
Changez-vous vous-même. Abstenez-vous de tout ce qui pourrait rendre ce monde encore plus hideux. Veillez à l'embellir.
C'est le secret de l'esprit réellement religieux. Si chacun œuvrait dans ce sens, il y aurait une vraie révolution sans qu'une goutte de sang ne soit versée.

L'éveil n'a aucun lien avec le mental. C'est la conscience de ce qu'est le mental. Il ne s'agit pas d'analyser la structure de votre psyché, son contenu, son fonctionnement, ses processus. L'éveil de la conscience est un bond hors de l'intellect, une rupture de l'identification. Le mental est laissé pour ce qu'il est : un mécanisme biologique.
En vous libérant de la prison mentale, vous découvrez un univers de conscience pure, de lumière. C'est cela, l'éveil.

Il est bon et naturel de ne jamais vous sentir pleinement satisfait. Cela montre que vous n'êtes pas sclérosé, que vous poursuivez votre évolution.
Vous comprendrez peu à peu que vous n'avez pas de foyer, que le mouvement lui-même est votre fondement. Que le voyage n'a pas de fin, qu'il est le but en soi.
Ce n'est pas facile à comprendre pour un esprit habitué au raisonnement logique. Il vous semble que dans un voyage, le déplacement est le moyen de parvenir à destination.
En ce qui concerne la vie universelle, il n'existe aucun lieu où vous pourrez dire : « Je suis arrivé, je n'irai pas plus loin. »
Nulle part vous ne trouverez une barrière annonçant : « Ceci est la fin de l'univers ». Et si d'aventure vous trouviez une telle chose, vous sauteriez par-dessus pour voir ce qu'elle cache.

Depuis des millénaires, on vous fait croire que la spiritualité est une sorte de parcours fléché :
« Etudiez la carte, suivez les directives et vous parviendrez à bon port. »
Malheureusement, ce n'est pas si simple. La vie est sans points de repère précis, parce que chaque individu est unique. Les normes qui peuvent aider celui-ci mèneront celui-là dans l'impasse, le médicament qui vous guérit peut empoisonner votre voisin.
Vous êtes tous tellement différents... Aucun guide général ne peut être rédigé.

Ne demandez pas ce qui se passe.
Laissez les choses se faire et regardez.
Ce que je dis n'est rien. Ce qui va arriver sera immensément plus grand.

Chaque expérience spirituelle vous infligera un choc formidable. Vous serez secoué de la tête aux pieds. Ce que vous avez cru jusque-là s'avèrera faux. Ce que vous considériez comme réel n'était que rêve et des choses auxquelles vous n'aviez jamais songé se dévoileront comme réalité ultime. Le bouleversement est si brusque et si radical que, tout naturellement, l'homme le redoute. Votre peur vient du fait que vous ne savez rien de cette expérience.

Je dois travailler sur deux plans simultanément : celui qui est le vôtre et celui où je me trouve et vous attends.
Du sommet de la montagne, je dois descendre dans la vallée pour vous parler et vous inviter à gravir la pente.
Je vous raconte des histoires pour vous encourager durant l'ascension, mais une fois le pic atteint, vous saurez que ce n'étaient que des contes pour enfants. Vous ne m'en voudrez pas. Vous comprendrez que sans cela vous n'auriez pas persévéré.
Sachez que tous les maîtres vous ont bercés de paraboles. Pourquoi ? La vérité peut être suggérée en deux mots, tous ces commentaires sont superflus. Mais la nuit est longue et il faut vous empêcher de dormir. Sans bavardages, vous retourneriez au lit. En attendant l'aube, il faut absolument que vous gardiez les yeux ouverts. Voilà pourquoi les maîtres inventent les histoires les plus captivantes possibles. La vérité est inexprimable, mais on peut vous mener au bout de la nuit jusqu'au point où vous pourrez voir de vos propres yeux. Tout l'art consiste à vous attirer vers la sortie du tunnel.

Je ne fais rien d'autre que vous aider à évoluer vers davantage de paix, de silence, d'amour, de compassion, à développer des qualités très simples. Je ne vous demande pas de suivre une discipline austère ou de devenir des érudits. Je vous suggère simplement de savourer les petites choses de la vie. Quand vous mangez, soyez pleinement présent et appréciez ce qu'il y a dans votre assiette. En présence de vos amis, jouissez de leur affection. Quel que soit l'événement du moment, ne vous plaignez jamais. La vie vous offre toujours beaucoup plus que vous ne le méritez.
Votre gratitude doit être permanente.
Si vous adoptez une attitude de reconnaissance en toute chose, votre évolution surviendra spontanément.

Il n'y a pas de fin, parce qu'une fin est toujours une mort. Or, la vie ignore la mort, elle continue et se poursuit.
Chaque moment présent amorce un nouveau voyage. Vous pouvez faire une halte à l'auberge, mais le matin, il faudra partir. Reposez-vous bien et préparez-vous.
Dès l'aube, votre cheminement reprendra.
La vie coule d'éternité en éternité.

Sans paroles et sans pensées, vous atteignez la source ultime de votre être et après l'avoir découverte, vous ne la perdrez plus jamais. Vous la percevrez en permanence tout au long de votre vie et aussi dans la mort. Vous sentirez à tout instant la conscience vibrer et danser en vous comme un fleuve souterrain. C'est cela, votre réalité et aussi la réalité de toute l'existence.
Des vagues différentes, des rythmes différents, des vibrations différentes, mais une seule inépuisable énergie consciente.

C'est l'identification à votre mental qui vous rend confiné, minuscule et misérable. Hors de l'emprise de votre psyché, vous commencez à grandir, à vous répandre, et cette expansion est l'expérience la plus extatique qui soit.

Demeurez au centre de vous-même.
Ne regardez ni en arrière ni en avant.
N'allez nulle part, contentez-vous d'être.

Le seul problème est que vous ne cessez d'oublier. Vous n'en finissez pas de retomber dans le sommeil. Si vous parveniez à rester conscient et centré dans l'intime profondeur de votre être, vous n'auriez pas besoin de maître, aucun culte ne devrait plus être rendu aux bouddhas, les textes sacrés perdraient leur lecteurs.
Vous possédez tout, la réalité est totalement entre vos mains.

Si vous apprenez à aimer et à savourer la vie, vous ne craindrez pas la mort, car vous saurez comment aimer et danser après la destruction du corps.

Tout est silence.
« Vous » n'existez pas.
Le chant des oiseaux passe à travers vous comme si vous étiez un bambou creux.
Quand votre cerveau fonctionne, vous rêvez que vous êtes quelqu'un. Ne faites pas l'erreur inverse, n'allez pas croire qu'en l'absence de pensées, « vous » existez vraiment. Votre identité n'est qu'un concept. En état de non-mental, elle s'évapore comme les autres pensées. Autrement dit, vous disparaissez. Il ne reste qu'une conscience vaste et pure sans connotation de « je ».
En vous identifiant à vos rouages cérébraux, vous perdez conscience de votre nature réelle. C'est votre situation habituelle. En découvrant le cœur conscient de votre être, vous perdez également quelque chose, votre fantôme, votre ego. Mais cette expérience est splendide.
Votre personnalité n'est qu'un amalgame de pensées. A mesure que celles-ci s'effaceront, votre ego fondra. Finalement, vous aurez disparu. Ce sera le plongeon dans l'ultime.
N'est-ce pas étrange ? Quand « vous » êtes là, vos mains sont vides. Quand « vous » n'êtes plus là, vos mains sont pleines de trésors.
L'ego vous condamne à la tristesse et à l'angoisse. En l'absence de l'idée d'un « je », il n'existe qu'une béatitude et un silence infinis.

L'Occident adule la jeunesse, mais celle-ci est éphémère. L'Orient a fait un choix plus judicieux en respectant les vieillards, estimant que si l'âge assagit l'homme, la mort le rendra beaucoup plus sage encore !
Ce qui ne cesse de changer entre votre naissance et votre mort ne peut être votre réalité. Au cœur de ce mouvement existe une source inaltérable dont personne ne peut brosser le portrait.

Votre potentiel intérieur est votre unique responsabilité. Votre seul devoir est de découvrir votre cœur conscient, votre intelligence profonde et de vivre en fonction de cela.

En naissant, l'être humain n'est qu'une semence, à l'exemple de l'arbre virtuellement présent dans la graine. Il devra grandir et fleurir. Seul un tel épanouissement pourra le contenter, le combler. Cela n'a rien de commun avec la conquête du pouvoir, l'accumulation de richesses ou la réussite sociale. Il s'agit de vous-même, de votre croissance individuelle, de la célébration de votre propre nature.

L'être vraiment vivant est plein d'humour, aimant et enjoué.
Je suis résolument opposé aux attitudes anti-vie. Jusqu'à présent, le respect envers le divin s'est invariablement doublé d'une hostilité envers les choses de la vie, de contraintes et de répressions. Or, vraiment connaître l''existence rend toujours joyeux, ludique, affectueux, positif.
Vénérer la vie est la seule façon d'honorer le divin, car rien n'est plus sacré que l'existence.

En naissant, l'être humain est destiné à une grande merveille, mais au départ il a également reçu tout l'héritage animal en partage. D'une façon ou d'une autre, il devra se libérer de ce passé et faire le vide, créer un espace pour que le lotus puisse fleurir en lui et répandre sa fragrance.

Beaucoup de vos problèmes persistent simplement parce que vous ne les regardez jamais en face, vous ne fixez pas sur eux une attention totale et neutre afin de voir en quoi ils consistent.

Personne n'est une île. Retenez cela, c'est une vérité fondamentale de la vie. Je le souligne parce que vous avez tendance à l'oublier.
Nous faisons tous partie d'une seule énergie vitale, d'une même existence océanique. L'amour peut se manifester parce que très profondément dans les racines de notre être, nous sommes un. Si ce n'était pas le cas, l'affection serait impossible.

Soyez imprévisible, changez en permanence, c'est la seule façon de vivre joyeusement.
La machine est sans surprise, elle est aujourd'hui ce qu'elle était hier et ce qu'elle sera demain. Seul l'homme a le pouvoir d'évoluer à chaque instant.
Le jour où vous vous mettrez à tourner en rond, la mort vous aura subtilement envahi.

Jetez tout dans la balance, soyez un joueur !
Risquez tout, parce que le moment à venir est incertain. Pourquoi vous tracasser ?
Vivez courageusement, joyeusement, sans peur et sans remords. Ne craignez pas l'enfer et n'aspirez pas au paradis.
Contentez-vous de vivre.

Chaque erreur est une occasion d'apprendre.
Je vous demande seulement de ne pas répéter encore et encore les mêmes erreurs, ce serait stupide.
Par contre, commettez autant de nouvelles erreurs que possible, ne soyez pas timoré. C'est la seule voie prévue par la Nature pour que vous mûrissiez et appreniez.

D'un bout à l'autre du temps et de l'espace, les parents se sont imaginé que leurs enfants leur appartenaient et devaient être des copies conformes. Un calque n'est jamais beau et l'existence n'a que faire des reproductions, elle prend plaisir aux originaux.

Aidez vos enfants à se découvrir, à ne pas vous imiter. Le seul vrai devoir des parents est de stimuler leur progéniture à ne pas se conformer. N'oubliez pas que l'enfant a tendance à imiter et suit évidemment ceux qui lui sont les plus proches, ses parents.

La plupart des parents aiment cela, le père est fier de voir son fils lui ressembler. Il ne se rend pas compte que dans ce cas, une vie est gaspillée. Le fils n'était pas nécessaire, le père suffisait.

A cause de cette satisfaction que vous éprouvez à voir vos enfants vous emboîter le pas, vous avez créé une société d'esclaves.

La religion authentique n'est pas une affaire de croyance. L'esprit religieux n'est pas un credo, mais une expérience vécue. Ce n'est pas un catéchisme appris par cœur, mais la saveur de votre être réel.

L'existence est une, indivisible. Elle se révèle sous des formes innombrables, mais l'essence qu'elle exprime est unique. C'est une seule énergie divine sous une infinie variété de manifestations.

Connaître tout l'univers n'est rien en regard de la découverte de votre propre mystérieuse source intérieure.

La supériorité est une idée, une illusion, de même que l'infériorité ou l'égalité. Chaque être vivant est unique.
Psychologiquement, l'égalité n'existe pas. Tout le monde ne peut pas être un Einstein ou un Tagore. Cela ne signifie pas que Rabindranath Tagore vous soit supérieur. Vous ne pouvez être lui, mais lui ne peut pas non plus être vous.
Chacun de vous est un phénomène unique.
Abandonnez toute idée de supériorité ou d'infériorité, d'égalité ou d'inégalité et remplacez-la par une vision d'unicité.
L'individu est toujours original, exceptionnel.
Regardez avec des yeux aimants et vous découvrirez que chaque être a quelque chose que vous ne trouverez chez nul autre.

Vous faites tous partie d'une seule existence. Si vous blessez autrui, vous en souffrirez un jour ou l'autre. Vous n'en avez pas conscience au moment même, mais tôt ou tard vous le sentirez et pleurerez : « Mon Dieu ! Je suis la cause de ma propre misère ! »
Vous agissez comme si vous étiez coupé des autres. Or, personne n'est isolé. L'existence est une seule unité cosmique. Celui qui comprend cela est nécessairement non-violent.

De tous temps, on a loué la pauvreté et prétendu qu'elle indiquait un degré élevé de spiritualité. C'est absolument faux.
La spiritualité est la richesse la plus fabuleuse qui puisse échoir à l'homme. Elle contient tous les trésors. Elle n'est pas opposée aux diverses richesses, mais certainement à la pauvreté sous tous ses aspects.
D'un côté, on vous dit de révérer la pauvreté, de l'autre on vous prêche de servir les pauvres.
Curieux ! Si la pauvreté était vraiment divine, il ne faudrait pas essayer d'y remédier, mais au contraire s'empresser de dépouiller les riches afin de les aider à évoluer spirituellement. Pourquoi secourir les pauvres ? Allez-vous les priver de leurs atouts spirituels ?
En vérité, une vie abondante est la seule chose qui soit vraiment spirituelle dans le monde.

Voyez l'abondance de la vie. Pourquoi tant de fleurs différentes ? Les roses auraient suffi.
L'existence est généreuse : des millions d'espèces végétales, animales...
La vie n'a rien d'ascétique, c'est une danse ininterrompue dans les vagues de l'océan, dans les arbres, dans le vent qui passe.
Quelle est l'utilité de tant de galaxies et de ces myriades d'étoiles ? Aucune. L'abondance est la nature même de la vie. L'existence est infiniment riche, elle ignore la pauvreté.

Vous avez besoin d'être approuvé, reconnu.
On vous a fait croire et vous continuez de penser qu'à moins d'être apprécié, vous êtes sans valeur, vous n'existez pas.
Votre travail, par exemple, ne serait rien en soi. C'est l'opinion des autres sur ce que vous faites qui importe.
Autrement dit, tout est mis à l'envers.
En réalité, seule votre activité compte vraiment, elle devrait être une source de joie. Ne travaillez pas pour être approuvé, mais parce que cela vous plaît d'être créatif. Faites ce que vous aimez faire, sans espérer être applaudi. Si votre travail est apprécié, acceptez en toute simplicité. S'il ne l'est pas, qu'importe. Le contentement vous est déjà accordé par l'activité elle-même.

Ne manquez aucune occasion d'élargir votre intelligence, d'approfondir votre lucidité. D'habitude, vous faites exactement le contraire. La moindre broutille vous sert de prétexte pour endormir votre conscience et vous torturer. Or, votre enfer intérieur déborde sur les autres et fait souffrir votre entourage. C'est ainsi que contaminé de part en part, le monde entier est devenu cauchemardesque.
Tout cela peut changer sur-le-champ, il suffit de comprendre que sans conscience profonde, il n'y a pas de paradis.

L'homme pense que le temps est fait de passé, de présent et de futur.
C'est faux.
La notion du temps dérive de deux idées : celle du passé et celle du futur.
Le présent n'est pas une idée, il appartient à l'existence, à la réalité.
Si vous voulez vivre, la seule solution est d'être conscient dans l'instant présent. Seul le présent est existentiel. Le passé est une collection de souvenirs et le futur une construction mentale, le fruit de vos rêves, de votre imagination.
Il n'y a de réalité qu'ici et maintenant.

Le présent n'a rien de commun avec votre notion du temps. Pour l'homme pleinement présent dans l'instant, il n'y a plus de temps, mais seulement un silence et une paix immenses, immuables. Plus rien ne se passe, tout est à l'arrêt.
Le présent vous permet de plonger dans les eaux vives de l'existence, de prendre votre envol dans un ciel sans limite.
Les mots les plus fallacieux du langage humain sont le passé et le futur. Entre ces deux pièges, apprenez à rester en équilibre. La peur vous quittera quand vous aurez savouré le nectar du présent.

Si vous voulez vivre au lieu de réfléchir à la vie et aimer au lieu de fantasmer l'amour, vous n'avez pas le choix : il faut pleinement savourer la réalité présente quelle qu'elle soit. N'oubliez pas que l'instant perdu ne revient jamais.

La vie physique dure quelques décennies, mais la mort en coupe le fil en une fraction de seconde. Cet événement est tellement dense que si vous avez appris à être vigilant, le mystère vous sera brusquement révélé.
Le secret est que la mort n'est qu'une apparence. Au fond de vous-même réside l'immortalité, la vie éternelle.

L'orgasme vrai n'est jamais sexuel. Même si vous en faites l'expérience durant le coït, cela n'a rien de génital.
En en prenant conscience, l'être humain a pressenti que l'extase devait être accessible par d'autres voies, que le détour par l'union sexuelle n'était pas nécessaire.
Les premiers hommes ou femmes qui ont connu l'orgasme authentique ont dû songer à d'autres moyens de l'atteindre, constatant que dans cet avènement ne subsistait pas la moindre trace de sensualité.
Une extrême vigilance leur a sans doute révélé qu'au moment de l'extase le mental s'immobilise. Toutes les pensées disparaîssent, y compris celle du temps. Il subsiste uniquement une paix immense, une conscience pure.
Le témoin de ce mystère a tout naturellement dû s'interroger sur ce qui, en dehors du sexe, pouvait donner accès à cet état subtil de conscience totale, d'absence de pensées, d'arrêt du temps.
Selon moi, c'est ainsi que l'homme a découvert la méditation.

L'être humain ignore sa véritable nature.
Il est obsédé par une certaine idée qu'il s'est faite de lui-même et qui n'est que son ombre.
Jamais une ombre ne pourra connaître la plénitude.

Les guerres ne sont pas nécessaires ni la jalousie ni la haine. La vie est si brève, l'amour tellement précieux. Il vous appartient de remplir votre existence d'affection, d'harmonie, de joie, de poésie. Vous en portez l'entière responsabilité et si vous échouez, n'incriminez personne d'autre que vous-même.

La clé est la lucidité. Un peu de lumière intérieure suffit pour ne pas être tiré vers le bas, vers l'obscurité, la négativité, la destructivité. Un peu d'intelligence réelle vous aidera à vous absorber corps et âme dans la créativité, l'amour, la sensibilité. Votre bref passage sur Terre peut devenir un chant d'allégresse et votre mort en être le crescendo final.

Vivez pleinement afin de mourir totalement, sans plainte ni regret, avec gratitude, en saluant bien bas l'existence.

Tout le monde veut être aimé. C'est pour cela que les choses vont si mal.
L'origine de ce dérapage remonte à l'enfance.
Le nourrisson est impuissant, totalement dépendant et démuni. Il n'a rien à donner et tout à recevoir.
Pour survivre, il apprend très vite les mimiques et les attitudes qui lui vaudront un maximum d'aide, de sollicitude et de gratifications de la part de son entourage.
Cette stratégie cannibale laisse une trace profonde et inconsciente dans sa psyché. Plus tard et sans s'en rendre compte, l'être humain continue de manipuler autrui pour être accepté, congratulé, valorisé.
L'ennui, c'est que tous les anciens nourrissons se ressemblent.
Ils quémandent et ne voient pas qu'ils sont tous logés à la même enseigne, la main tendue pour recevoir de l'aide et de l'affection.
Ouvrez les yeux, comprenez qu'il n'est pas possible de rester un bébé toute votre vie.
Au lieu d'espérer être aimé, commencez par aimer vous-même.
Ne songez plus à recevoir, donnez.
Et croyez-moi, vous recevrez beaucoup plus de cette façon !

Votre personnalité est une fabrication multipsychique, une foule incohérente. Regardez lucidement en vous-même, vous découvrirez une collection d'automates qui vous dominent à tour de rôle. Quand la colère prend possession de vous, vous êtes persuadé que c'est « vous ». Quand survient le désir, vous vous prenez pour un amoureux.
Ces fluctuations vous déroutent et stupéfient aussi votre entourage. Personne ne vous comprend pour la bonne raison que tout le monde est une foule au même titre que vous.
Dans chaque couple, deux foules se rencontrent. La guerre est inévitable, car les moments sont rarissimes où, par hasard, une même émotion positive se manifeste simultanément en l'un et en l'autre. La synchronicité n'a quasiment jamais lieu. Quand vous êtes au zénith, votre partenaire est triste, hostile ou soucieux. Et quand il sort de sa coquille, c'est vous qui êtes fatigué ou distrait.
Impossible de discipliner ces mécanismes en vous ; ils agissent aveuglément.

De nombreuses ombres tournent en rond dans votre psyché. Observez-les, mais n'intervenez pas, vous aggraveriez la confusion. Contentez-vous d'être un témoin lucide et neutre. Tôt ou tard, vous découvrirez que quelque chose existe derrière ces fantômes, un témoin qui n'appartient pas à votre personnalité et qui est pure conscience.

Le témoin n'est pas un rouage de plus, car un robot ne peut en observer un autre. Essayez de comprendre, c'est fondamental : un automate ne peut prendre conscience d'un autre automate parce qu'il n'a pas d'âme.

Comparons avec vos habits. Vous pouvez changer de vêtements, mais ces derniers ne savent pas qu'ils ont été remplacés. Vous n'êtes pas vos habits, vous êtes leur maître.

N'étant pas votre personnalité, vous êtes capable de percevoir le monde des ombres qui constituent votre psyché.

Une force mystérieuse peut observer le théâtre intérieur. Ce centre lumineux au fond de vous-même est réllement vous.

Observez les mouvements de votre psyché, mais n'oubliez pas que votre réalité réside dans votre temple intérieur. Si vous restez attentif, les remous vont s'apaiser, les ombres s'évaporer. Pour s'affirmer, les personnages illusoires ont besoin que vous vous identifiez à eux. Ainsi, sans votre collaboration la colère retombe, exsangue.
Restez centré dans votre cœur conscient et vous verrez vos personnalités multiples disparaître. Dans le silence et le vide, le maître de céans reprendra sa place légitime, vous retrouverez votre nature réelle et serez enfin sincère et authentique. Désormais, vous agirez totalement, pleinement, sans dissension intérieure. Vous ne regretterez plus aucun de vos actes, la sérénité règnera sans partage.

La grande majorité de vos problèmes sont entretenus par vous. En ne les examinant pas lucidement, en vous identifiant à eux, vous leur donnez de l'énergie. Vous évitez de les regarder en face, ils vous effraient et c'est ainsi que vous les nourrissez, car les ignorer équivaut à les accepter. Sans votre accord tacite, ils ne pourraient durer.
La source d'énergie se trouve en vous. Tous ce qui arrive dans votre vie a besoin d'énergie. Dès que vous cessez d'alimenter vos vécus psychiques, en d'autre termes de vous identifier à eux, ils éclatent comme des bulles de savon. Ils sont totalement dépourvu de réalité.
La non-identification est une autre terme pour désigner l'intelligence pure, le cœur conscient.

Plus l'homme entre en lui-même, plus il mûrit. En atteignant le centre de son être et l'apogée de sa maturation, il disparaît en tant que personne. L'ego s'évanouit, faisant place à une présence subtile, un parfum, un silence ineffable. Tout savoir est dépassé, c'est l'avènement de l'innocence.

Pour moi, la maturité est synonyme d'accomplissement du potentiel humain. Il était latent, le voici pleinement épanoui. Le germe a grandi et fleuri.

La maturité confère une beauté particulière, une intelligence acérée. L'homme ou la femme devenus totalement humains ne sont plus qu'amour, dans leurs actes, leur immobilité, leur affection, leur mort. Ce sont des trésors de compassion.

L'évolution procède par un jeu de polarités, d'un dynamisme antagoniste. De même qu'il faut deux jambes pour marcher, l'existence a besoin d'oppositions complémentaires, de l'homme et de la femme, de la naissance et de la mort, de l'amour et de la haine pour générer un mouvement, une pulsation, un développement de l'énergie.
Ainsi, l'homme et la femme s'attirent et pressentent qu'ils peuvent se compléter, mais simultanément cela les effraie, ils ont l'impression que l'amour les rend dépendants et les privera de leur liberté.
Observez les couples, ils se disputent sans arrêt, chaque partenaire essayant de dominer l'autre. Ils appellent cela amour, mais c'est de la politique, une course au pouvoir dans laquelle personne ne veut mûrir et renoncer à son ego.
Pendant des siècles, l'homme a essayé de résoudre ce problème en contraignant la femme à un statut inférieur, en l'empêchant de grandir. Dans ce malheureux scénario, la libération de l'un devrait entraîner celle de l'autre. L'émancipation féminine est aussi une aubaine pour l'homme, car le maître et l'esclave sont attachés à une même chaîne. A la brutalité masculine, la femme a riposté par une stratégie moins visible, mais constante, par un travail de sape quotidien. Comment, dans de telles conditions, l'amour aurait-il pu fleurir ?
Des couples se sont formés depuis la nuit des temps, mais l'amour n'est quasiment jamais apparu sur cette Terre.
Ce que vous appelez amour est un mot creux, ce n'est pas une réalité.

Nous inventons mille et une choses pour oublier que nous sommes des étrangers.
Les rites n'ont pas d'autre origine. Prenons le mariage. Est-il autre chose qu'un rite ? Les partenaires essaient de jeter un pont entre eux afin d'oublier qu'ils ne se connaissent pas en profondeur. Mais un tel pont est imaginaire. La femme peut croire qu'elle a un époux, l'homme peut la considérer comme son épouse, ils n'en resteront pas moins des étrangers jusqu'à la fin de leurs jours, parce que personne n'a accès à l'intime solitude d'autrui.
Vous aurez beau vous rapprocher l'un de l'autre, cela n'y changera rien. Ce n'est pas dans la nature des choses que vous puissiez pénétrer dans le mystère de l'autre. Le seul résultat de vos efforts sera que vous sentirez de plus en plus une barrière insurmontable vous séparer. L'autre est à jamais un inconnu, un être inconnaissable.

La vérité est que nous sommes seuls, des étrangers l'un pour l'autre. Le monde irait beaucoup mieux si nous acceptions ce fait.
Que redoutez-vous ? Quel mal y a-t-il à tomber amoureux d'un étranger, d'une étrangère ? D'où vous vient l'idée que les partenaires doivent se connaître ?
C'est une belle trouvaille de l'existence d'avoir fait de nous des solitaires et c'est magnifique d'aimer des étrangers, d'être aimé par eux, d'être entouré d'inconnus. Cela participe de la nature du monde, qui est un mystère éternel.

Essayez de comprendre par quel processus d'identification vous en êtes arrivé à vous prendre pour ce que vous n'êtes pas. Vous vous assimilez à votre psyché. A vos yeux, vos pensées, vos sentiments et votre imaginaire sont « vous ». Le résultat immédiat est la peur, l'angoisse de ne plus exister. Car si vos pensées, vos sentiments et vos fantasmes se tarissaient, que resterait-il ? Pour vous, l'arrêt du fonctionnement cérébral signifie l'anéantissement total.

En réalité, vous n'êtes pas les productions de votre cerveau. Vous vous en rendrez compte le jour où votre mental sera calme, immobile et vide. Pour la première fois, vous saurez que vous existez sans lui et que dans ce silence, la joie, la lumière et la conscience sont immensément plus grandes.

Vous ne tombez jamais amoureux d'un être réel, mais d'un homme ou d'une femme imaginaire. Vous vous persuadez volontiers que « vous êtes faits l'un pour l'autre ». C'est une illusion. Personne n'est fait pour quelqu'un d'autre.
Inconsciemment, vous projetez vos fantasmes, vous utilisez l'autre comme écran. Vous créez une aura autour de lui, vous voulez absolument qu'il ou elle soit extraordinaire afin d'éviter de voir la réalité en face. Tacitement, les amoureux conviennent d'épargner leurs rêves réciproques.
Mais combien de temps peut durer la comédie ?
Au bout de quelques heures ou de quelques mois, il n'est plus possible de prétendre être ce qu'on n'est pas.
Tôt ou tard, les partenaires en auront assez de cette contrainte et songeront à se venger. Ils se mettront à détruire l'image mensongère et n'aspireront plus qu'à une chose, être libres, tels qu'ils sont.
C'est pour cela que toutes vos relations sont tellement orageuses.

L'amour vrai ne s'oppose jamais à la liberté.
Si vous aimez quelqu'un, vous approuverez toujours qu'il fasse ce qui lui plaît. Du moment qu'il le souhaite, vous serez d'accord. Vous ne ferez jamais intrusion dans sa vie privée et n'essayerez pas de violer son intimité.
Le trait fondamental de l'amour est d'accepter l'autre tel qu'il est sans jamais tenter de le remodeler selon vos besoins en le rabotant par-ci, en le rembourrant par-là comme le font généralement les couples et les amis.
Si vous aimez, vous ne poserez aucune condition. Et si vous n'aimez pas, en quoi cela vous intéresse-t-il ?
Les choses sont très simples.
La personne que vous aimez est laissée en paix, quoi qu'elle fasse. Celle que vous n'aimez pas n'est rien pour vous, elle peut donc également faire ce qu'elle veut.
Si vous pouvez avoir une relation amoureuse sans aucune jalousie, quelque chose de solide et de précieux se sera installé dans votre vie.

Abandonnez l'idée que l'attachement et l'amour sont identiques. Ils sont très exactement le contraire l'un de l'autre, au point que l'attachement détruit l'amour.
Si vous donnez la préséance à l'attachement, votre amour périra. Si vous nourrissez votre amour, l'attachement disparaîtra tout seul.

N'oubliez jamais cette vérité fondamentale : un jour ou l'autre, vous brûlerez ce que vous avez adoré.

On vous juge depuis que vous êtes petit et vous avez gobé l'avis des autres sans discrimination. Bien que tous ces jugements vous fassent souffrir, vous vous permettez à votre tour de faire des commentaires sur tout et tout le monde.
Ce jeu destructeur se pratique partout.
Pour en sortir, commencez par ne plus vous jugez vous-même. Acceptez humblement vos imperfections, vos échecs, vos erreurs, votre fragilité. Ne jouez plus la comédie, soyez simplement ce que vous êtes. Quel mal y a-t-il à avouer ses peurs, ses angoisses ? C'est tout simplement humain.
Quand vous aurez réussi à vous réconcilier avec vous-même, vous pourrez aussi accepter les autres puisqu'ils sont atteints des mêmes maux. Votre attitude les aidera à s'accepter, eux aussi.
Il est possible de remonter la pente. L'acceptation de vous-même d'abord, des autres ensuite aidera votre entourage à faire de même. Près de quatre-vingt-dix pour cent des souffrances disparaîtraient de la planète si l'humanité pouvait apprendre cela.

La vérité est toujours pure, dépouillée, solitaire. Et elle est magnifique, parce qu'elle est le cœur de la vie, l'essence de la Nature.
Le mensonge n'existe pas, sauf chez l'homme. Le rosier ne peut pas tricher, il produit de vraies roses et jamais du faux jasmin. Toutes les manifestations de l'existence sont sincères, l'homme seul est un tricheur.
La vérité est la religion de la vie et quand une personne comprend profondément qu'elle fait partie de l'existence, la vérité devient pour elle aussi la seule religion.
C'est la plus grande révolution que vous puissiez connaître.

Vous mourrez et vous le savez, mais comme vous n'acceptez pas cette perspective, vous fermez les yeux et vivez dans la crainte. Vous finissez par vous persuader que tout le monde partira, sauf vous.
Le corollaire est qu'il est interdit de parler de la mort, c'est un sujet tabou, il vous effraie. Vous préférez passez votre vie à des futilités, elles vous servent d'écran de fumée. Il vous semble que quand la fin s'annoncera, plus tard, il sera toujours temps d'y songer.
Acceptez la vie totalement, sous toutes ses facettes, cela vous aidera à accepter également la mort. Elle n'est qu'un repos. Après avoir travaillé toute la journée, n'êtes-vous pas content d'aller dormir ? Le sommeil restaure votre corps, lui rend sa vigueur et efface sa fatigue. Le travail de la mort est similaire. Sur un plan plus profond, il change votre corps. Il ne peut pas le rajeunir, c'est impossible. Mais il peut vous en donnez un autre quand votre énergie vitale a besoin d'une nouvelle forme.
La mort n'est qu'un sommeil profond durant lequel vous pouvez aisément prendre une nouvelle forme.

Souvenez-vous de ceci, c'est important : quand vous vous sentez bien, d'une humeur euphorique, n'imaginez pas que cela va durer.
Savourez pleinement votre chance en gardant à l'esprit que tout ce qui commence a une fin. Les moments de bonheur sont comme la brise qui entre dans votre maison, répand sa fraicheur et sa fragrance puis s'en va.
Dès que vous songez à prolonger un beau moment, vous l'avez déjà détruit. Soyez reconnaissant quand il survient et plein de gratitude lorsqu'il vous quitte. Restez réceptif, acceptez tout ce qui vient sans rien exiger de particulier.
Bien sûr, il y aura des moments sombres. Pourquoi vous plaindre ? Certaines personnes passent toute leur vie dans la misère, sans avoir connu un seul instant de bonheur.
Dans les moments difficiles, souvenez-vous que cela aussi passera. Ne vous laissez pas ébranler, restez détendu. Les événements se succèdent comme la ronde des jours et des nuits. La dualité fait partie de la Nature.
Veillez à rester le témoin en toute chose, ne vous identifiez ni aux heurs ni aux malheurs de l'existence. Une seule réalité demeure et demeurera en toute éternité : votre cœur conscient.

Soyez de plus en plus centré dans votre temple intérieur.
Les jours et les nuits, les naissances et les morts, les réussites et les échecs se succèdent inlassablement. Si vous parveniez à rester le témoin impassible de ce cortège, vous comprendriez que ce sont des phénomènes passagers, fugaces.
Essayez, ne fut-ce que pendant une minute, de vivre ce que je dis. Soyez un témoin et rien de plus. Ne vous attachez pas à ce qui vous attire, ne détournez pas votre attention de ce qui est douloureux. C'est ce que vous faites depuis des vies innombrables et cela ne vous a pas réussi. Cela suffit, changez d'attitude.
Le seul moyen de dépasser les vagues est de vous établir en un endroit d'où vous pouvez observer le flot mouvant de votre vie sans vous identifier à rien.

Les vécus sont comme du sable mouvant, ne vous y fiez pas. Essayez plutôt de découvrir *qui* ressent la joie et la peine, *qui* savoure les beaux moments et perçoit le malheur... *Qui est cette conscience ?*
N'épargnez aucun effort pour trouver le centre de ce tourbillon psychique.
Au beau milieu du cyclone existe un centre silencieux.
C'est vous.

Tout passe.
Vous êtes éternellement présent.
La réalité est cela, cette présence consciente. Le reste est un kaléidoscope de beaux rêves et de cauchemars inconsistants.
Seul le témoin est réel.
Les scènes se font et se défont, le témoin ne disparaît jamais.
Une étincelle de lucidité peut dissoudre l'ensemble de vos problèmes. Vous les verrez dans une perspective toute différente et cette nouvelle vision modifiera de fond en comble votre façon de vivre, le regard que vous portez sur vous-même et sur les gens, la manière dont vous répondez aux situations de la vie.
Votre cœur conscient est présent vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Quelles que soient les circonstances, il veille. Depuis l'aube de l'humanité, il attend que vous tourniez votre attention vers lui. Peut-être l'homme a-t-il oublié le maître des lieux parce qu'il est toujours là, trop évident pour qu'on perçoive sa présence.
Dans vos moments d'exaltation et d'euphorie, souvenez-vous.
Dans l'angoisse et le malheur, souvenez-vous.
Souvenez-vous en permanence, en toute circonstance, dans tous vos états d'âme, dans tous vos actes. Bientôt, vous serez enraciné dans votre nature réelle, centré en vous-même.
Ce jour-là, vous naîtrez vraiment.

Dans la vie, rien n'est permanent, il ne peut en être autrement. Seuls les objets inanimés ne changent pas. Plus une chose est vivante, plus elle est fragile et éphémère.
L'amour que vous éprouvez aujourd'hui, sera-t-il encore là demain ? Il échappe totalement à votre pouvoir parce que ce n'est pas un acte, mais un événement. Vous ne pouvez ni le créer ni le fixer. Face à l'amour, vous êtes désarmé.
Le roc dure plus longtemps que la fleur. L'amour est bien plus proche de la fleur, c'est une floraison rare.

Préparez votre mort dès à présent, car vous mourrez dans l'état d'esprit que vous aurez entretenu tout au long de votre vie.
La mort n'est pas une destruction, ce n'est qu'un déménagement. Elle achève le processus physique qui a débuté à votre naissance, mais ne met pas fin à votre vie.
La vie n'a ni commencement ni fin, elle prend des visages innombrables et change d'apparence lorsque la forme ancienne est devenue caduque.
La mort est une bénédiction et non une malédiction.

Vivez et aimez totalement, intensément, mais jamais au détriment de la liberté.
Que la liberté soit et reste en permanence votre valeur ultime.

Vous croyez que l'amour est une relation entre deux personnes, vous en êtes même convaincu.
Or, c'est faux. L'amour-relation est d'un niveau très bas, très pollué.
L'amour réel est un état de l'individu, une qualité de l'être.

Qui pourra vous apprendre à rester tranquille et serein ? Pour vous, la paix intérieure est la chose la plus difficile qui soit.
On peut vous inculquer n'importe quoi, mais le silence naturel qui devrait être aisé et spontané est devenu une gageure.

Que votre amour soit avant tout une amitié entre deux personnes différentes et étrangères qui se respectent et ne cherchent jamais à établir une domination. Alors votre amour cessera d'être une guerre.
Les problèmes sont tous imaginés par vous.
N'essayez pas d'être sublime. Contentez-vous d'être simplement humain et acceptez l'humanité, la fragilité de l'autre. Vous commettrez tous les deux des erreurs, c'est naturel et c'est aussi une occasion d'apprendre et d'évoluer.
Vivre ensemble est une formidable école, un apprentissage de l'acceptation, de l'oubli, de la compréhension que l'autre est humain comme vous.

La vie est authentique. L'océan, les nuages, les étoiles, les rochers, les fleurs, les animaux sont exactement tout ce qu'ils peuvent être.
Seul l'homme peut jouer la comédie.
Cette faculté de mentir et de se leurrer soi-même n'est pas condamnable, c'est une grande opportunité, une chance. Même s'il le voulait, le rosier ne pourrait tromper personne. Or, la vérité sans liberté est une servitude, ses limites ne peuvent être transcendées.
L'homme a le privilège de pouvoir mentir. Cela signifie qu'il a la liberté de choisir. Il peut choisir d'être à la fois authentique et libre. La liberté est un cadeau que seul l'homme a reçu de l'existence.
Plus vous avez de possibilités, plus vous pouvez errer, cela va de soi. Etant libre, vous pouvez vous tromper. Aucun rosier, aucun rocher ne peut se fourvoyer. L'homme oui. C'est pour cela qu'il lui incombe d'être profondément conscient de chacun de ses actes, de chacune de ses pensées, de chacun de ses sentiments.
Hormis l'homme, toutes les autres formes de l'existence réalisent spontanément et inconsciemment leur nature. L'extase de la découverte leur est refusée. Pour devenir humain, l'homme doit lui-même découvrir sa nature. Cette quête et la réalisation du secret contenu dans son cœur conscient est sa mission et sa gloire.

La souffrance est une question de choix.
Vous voulez faire l'expérience de l'amour, oubliant que cela déclenche automatiquement un processus naturel. Vous rêvez de relations amoureuses stables, alors qu'elles appartiennent à une roue en mouvement.
Pouvez-vous supprimer la nuit et ne retenir que le jour ? Certainement pas. La nuit n'a rien de douloureux, mais si vous décidez que seul le jour vous convient, vous souffrirez la nuit.
Vos choix aboutissent inévitablement à la souffrance. La sérénité est le fruit de l'absence de choix, de l'acquiescement total aux aspects indissociables de la vie, de votre « oui » au jour et à la nuit, à l'acquisition et à la perte, aux applaudissements et à la condamnation.
Peu à peu, un espace se révélera en vous, une distance par rapport à la périphérie. Vous sentirez la roue tourner autour de votre cœur conscient sans être entraîné par elle. Vous aurez regagné votre centre et lâcherez prise dans le monde de l'éphémère.
Le nœud est d'apprendre à vivre sans exigences, sans jugements, sans choix. Réjouissez-vous de tout ce qui vous est donné et aussi de tout ce qui vous est ôté. Mais n'oubliez pas que pour savourer le dynamisme des antagonismes de l'existence, il faut éviter de s'attacher à l'une ou l'autre des polarités.

La beauté éveille une soif indéfinissable en vous, une aspiration, une nostalgie. Vous êtes incapable de définir cette sensation étrange, cet appel, car ce qui vous manque n'est pas un objet.
Il arrive qu'en écoutant de la musique, en contemplant un coucher de soleil, en surprenant un moineau en train de se lisser les plumes ou en humant le parfum d'une rose, votre cœur tombe soudain en arrêt, étreint par une peine suave.
Vous aimeriez que cela se prolonge, que cette expérience dure à jamais.
Pourtant, la même musique vous semblera ennuyeuse quelques jours plus tard et demain le moineau vous laissera indifférent. L'événement extérieur n'était donc pas la cause de ce besoin profond de paix, d'harmonie, de beauté.
En vérité, vous avez faim et soif de réalisation spirituelle, de découvrir ce qui existe au-delà des vécus passagers, d'arrêter le temps et d'exister en toute éternité dans l'instant présent.
C'est cela, l'esprit religieux.

La confiance signifie simplement acquiescer à tout ce que la vie vous apporte, sans réserves, sans mauvaise volonté, mais de bonne grâce, le cœur plein d'amour et de joie.
L'existence ne se trompe jamais. Tout ce qu'elle crée est bon. Et si cela ne correspond pas à vos désirs, c'est que vos désirs sont hors de propos.

En vivant plus consciemment, vous découvrirez graduellement une manière d'être qu'il faut appeler divine et non « Dieu », parce que c'est une qualité, une fragrance et non une personne.
En agissant inconsciemment, vous sombrerez inéluctablement dans une manière d'être qu'il faut appeler démoniaque et non « Diable », parce que c'est une qualité, une pollution et non une personne.
Le comportement inconscient génère toujours le mal, quelles que soient les apparences.
Le comportement conscient est toujours juste et bon, quelles que soient les apparences.
La seule démarche religieuse authentique est d'évoluer de l'inconscience vers la conscience, afin de dépasser la dualité intérieure, de mettre fin au conflit entre les ténèbres et la lumière et de restaurer votre intelligence naturelle dans toute sa majesté.
Tout ce qui émane du cœur conscient est divin.

Soyez à tout moment prêt à quitter le connu et à explorer l'inconnu. Ne vous inquiétez pas de savoir si ce sera une amélioration, la question n'est pas là. C'est votre courage qui compte, votre disposition à quitter les rives mentales familières et à avancer sans repères. L'esprit aventureux est d'une valeur immense. Et n'oubliez jamais que le neuf vaut toujours mieux que le vieux. Oui, j'affirme que même si vos dispositions anciennes sont extrêmement gratifiantes et positives, il faut opter pour l'inconnu. L'important est votre choix d'apprendre, votre disponibilité face aux expériences nouvelles, votre audace de tâtonner dans le noir.

Seule la méditation peut vraiment remédier à vos frustrations, votre dépressivité, votre angoisse, vos souffrances, votre sentiment d'absurdité.
Vos problèmes sont innombrables. La solution est unique : méditer.

Depuis toujours, l'homme essaie d'instaurer une société harmonieuse sans y parvenir, parce qu'il oublie de se poser la question fondamentale : pourquoi la paix ne coule-t-elle pas de source, pourquoi l'entente humaine n'est-elle pas un fait naturel ?

La réponse n'a rien de mystérieux. Chaque homme est intérieurement divisé, confus, multipsychique et cette pathologie est projetée à l'extérieur, répercutée au niveau social. Il est absolument vain d'espérer l'avènement d'une communauté humaine solidaire et saine tant que l'homme sera intérieurement fragmenté.

La seule issue est de développer votre intelligence profonde, d'apporter un maximum de lumière dans les coins obscurs de votre psyché jusqu'à ce que votre vie soit consciente d'un bout à l'autre.

Sous les rayons du cœur conscient, toutes les divisions, tous les antagonismes disparaissent.

Sur le plan matériel, l'action est indispensable. Rien ne sera accompli si vous restez les bras croisés. Malheureusement, le monde s'est progressivement focalisé sur l'activité, oubliant tout le reste.
Le versant actif de la vie crée des tensions, de l'angoisse, de la tristesse, car même en atteignant votre objectif, vous comprendrez que vous avez gaspillé votre temps et votre énergie. La part agissante de votre cerveau ne vous procure jamais ni détente ni silence ni bien-être profond. Ce n'est pas de son ressort.
Pour cela, il faut aller au-delà du mental. Là vous trouverez un abri sûr et paisible, la sensation délectable qu'il n'y a rien de particulier à faire, que vous êtes parfait tel que vous êtes et qu'il n'est même pas nécessaire de bouger.

L'humanité en est arrivée à un point où sa survie tient du miracle.

Actuellement se pose un choix crucial. Soit vous changez, rejetez tout le passé, cet héritage socio-culturel qui vous déchire intérieurement, et retrouvez votre intégrité originelle, votre plénitude. Soit vous vous préparez au suicide.
Le seuil de l'angoisse que l'homme peut supporter est dépassé. Bientôt, vers la fin de ce siècle, il ne restera que deux solutions : le suicide ou *sannyâs*.
Par *sannyâs* ou voie du cœur conscient, j'entends l'acceptation sans restriction de votre propre nature, sans rien condamner, supprimer ou camoufler.
Sannyâs signifie être le témoin de soi-même avec une conscience totale et neutre, car tout ce qui existe en vous est votre vitalité, l'énergie dont vous disposez pour évoluer. Abordez-la sans jugement et elle sera votre amie.
L'amitié envers vous-même est la plus belle expérience que vous puissiez vivre.

Les savants ne pourront jamais saisir la profondeur abyssale, les ténèbres et le mystère de leur propre maître intérieur.

Les pensées sont des succédanés de l'intelligence consciente.

Ce n'est pas sans raison que les mystiques ont préféré parler de « non-mental » plutôt que de méditation.
« Méditation » est un terme positif, le mental peut s'en saisir et en faire un nouveau but à atteindre. Que l'objectif soit devenu l'éveil ou l'état méditatif ne change rien de fondamental : le but demeure, l'idée d'un futur, d'un devenir et cela détruit la réalité présente.
L'invention de l'expression « non-mental » a été un trait de génie. Impossible de désirer le non-mental, d'en faire un projet. Ce serait absurde. Le mental peut-il se mettre en quête du non-mental, en d'autres termes concevoir sa propre disparition ?
La trouvaille des mystiques vous aide à ne pas tomber dans un nouveau piège mental. Très peu de gens comprennent cela.
Essayez d'être le plus souvent possible en état de non-mental. Effacez vos souvenirs, n'entretenez plus de fantasmes, purifiez votre intelligence afin de percevoir le réel, l'instant présent. Un jour, l'éveil surviendra spontanément.

En déclarant que vous devez disparaître pour permettre l'avènement de la vérité, je veux dire que votre ego doit disparaître, le « vous » que vous n'êtes pas, le « vous » que vous croyez être, mais qui est une illusion.
Le centre intérieur que vous découvrirez en prenant conscience de l'existence réelle n'aura plus rien de commun avec votre vieille personnalité, ce sera une individualité.
Votre personnalité est une fabrication sociale.
Votre individualité est une réalité naturelle, un cadeau de l'existence.

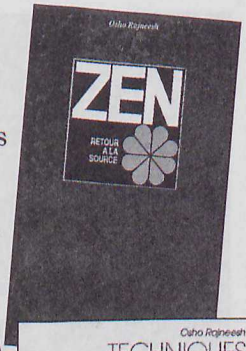
L'observation vigilante et neutre de votre propre psyché vous révèle votre miroir intérieur et opère un bouleversement dans votre vie.
Les pensées que vous regardez sans broncher pâlissent et s'éteignent, faisant place à une grande paix.
Les émotions que vous observez avec détachement, par exemple la colère, la tristesse ou l'excitation, s'apaisent et disparaissent elles aussi. La sérénité silencieuse qui leur succède est encore beaucoup plus grande.
Finalement, il ne reste plus rien que vous puissiez observer dans votre monde intérieur, plus aucun objet sur lequel la conscience puisse focaliser son attention. A ce moment-là, le témoin, l'énergie du sujet ne rencontrant plus d'obstacle, fait volte-face et remonte à sa source.
Le terme *objet* est intéressant. Il vient du latin *objectum*, « ce qui est placé ou jeté devant ». On le retrouve dans le verbe *objecter*, en latin *objectare*, « placer devant, opposer ».
Lorsqu'il ne reste plus aucun objet, plus aucun obstacle, votre intelligence consciente peut se mouvoir librement et regagne son centre lumineux.

Je ne cherche aucunement à vous inculquer un idéal quelconque ou à vous persuader de devenir comme ceci ou comme cela. J'essaie simplement de vous aider à découvrir ce que vous êtes déjà en toute éternité.
Cessez de rêver, renoncez à vos désirs, n'ambitionnez plus de devenir quelqu'un.
Trouvez qui vous êtes.
Je ne veux pas vous distraire de votre réalité, mais au contraire vous accompagner jusqu'au point où, les yeux enfin décillés, vous pourrez demeurer en paix dans la seule compagnie de votre être réel.

SPIRITUALITE ◆ ESOTERISME ◆ TAROTS

ZEN, RETOUR A LA SOURCE
d'Osho Rajneesh

Ce livre vous présente dix histoires merveilleusement commentées et mises en lumière par l'auteur qui nous dévoile la quintessence du zen.



TECHNIQUES DE MEDITATION, Guide Pratique
d'Osho Rajneesh
360 pages - 60 illustrations

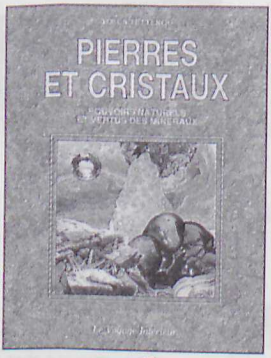
Cet ouvrage, le premier livre complet des techniques méditatives, propose une grande diversité de méthodes. Des cassettes de musique ont été créées spécifiquement pour accompagner certaines d'entre elles. Chacun y trouvera ce qui convient à son propre tempérament et pourra, à son niveau et dans sa vie quotidienne, appliquer la ou les méthodes de son choix.

UNE TASSE DE THE
d'Osho Rajneesh

Sous forme de lettres, un enseignement à savourer avec le coeur et surtout à vivre. Très belle édition reliée.

Catalogue complet et gratuit sur simple demande :
Livres, tarots, cassettes audio, compact disc, video.
EDITIONS LE VOYAGE INTERIEUR - B.P. 168 - 75665 Paris CEDEX 14
Tél. : 1/40.47.03.83 - Télécopie : 1/40.47.01.69

SPIRITUALITE ◆ ESOTERISME ◆ TAROTS



PIERRES ET CRISTAUX

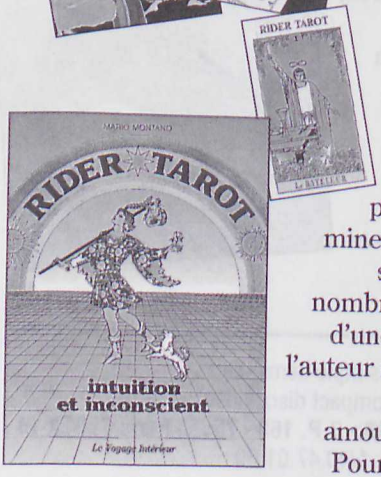
de Tosca Tetteroo

Ce livre analyse les caractéristiques de nombreuses pierres, ainsi que leurs relations avec les couleurs, les chakras et les signes du zodiaque. Il traite également du pendule et présente diverses cristallothérapies et lithothérapies. Un livre magnifique tout en couleurs.

TAROT DE RAJNEESH

livre & jeu

Un tarot pour votre monde intérieur. De très belles histoires, des cartes ravissantes, des repères sûrs pour l'esprit, le coeur et l'âme.



RIDER TAROT, intuition et inconscient

de Mario Montano

livre & jeu

Le Rider Tarot, jeu traditionnel de 78 lames basé sur la symbolique habituelle, a ceci de particulier : toutes les lames mineures sont illustrées par des scènes allégoriques. Par de nombreux exemples agrémentés d'une importante iconographie, l'auteur montre comment résoudre les problèmes de relations amoureuses, d'argent, de santé. Pour tous les mordus du tarot !